汪 洋 编著

数码单反摄影技巧大全

让您的相机时刻待命，随时记录生活点滴感动，及时分享您的光影世界

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

数码单反摄影
技巧大全

52种人像专题的拍摄技巧
39条风光作品的拍摄攻略
42项花卉、宠物、静物的拍摄技术也一应俱全
拥有此书，相当于透过一个小孔，窥视的是更自由的世界
让您在摄影殿堂里能更尽情发挥

ISBN 978-7-5335-3763-0
9 787533 537630 >
定价:35.00 元

责任编辑　谢聿枫
编辑助理　于玉艳
责任美编　郑　涵
责任校对　林锦春　宋晓颖
装帧设计　新知互动

汪 洋 编著

数码单反摄影技巧大全

图书在版编目（CIP）数据

数码单反摄影技巧大全/汪洋编著. —福州：福建科学技术出版社，2011. 1
ISBN 978-7-5335-3763-0

Ⅰ. ①数… Ⅱ. ①光… Ⅲ. ①数字照相机：单镜头反光照相机-摄影技术 Ⅳ. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第209352号

书　　名	数码单反摄影技巧大全
编　　著	汪　洋
出版发行	海峡出版发行集团
	福建科学技术出版社
社　　址	福州市东水路76号（邮编350001）
网　　址	www.fjstp.com
经　　销	福建新华发行（集团）有限责任公司
印　　刷	福建彩色印刷有限公司
开　　本	635毫米×965毫米 1/16
印　　张	10
字　　数	160千字
版　　次	2011年1月第1版
印　　次	2011年1月第1次印刷
书　　号	ISBN 978-7-5335-3763-0
定　　价	35.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

前言
Preface

如今越来越多的人拥有属于自己的单反相机，摄影走入了普通人家的精神生活。因此，如何掌握数码单反摄影的常用技巧，拓展自己的创作空间，使技术与艺术完美地结合，成为初学者面临的首要难题。

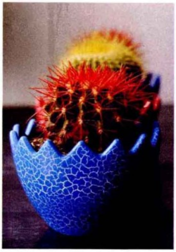
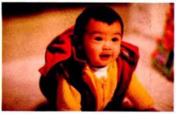
初学者需要掌握一些相机的拍摄技巧，可以在最快的时间里提升拍摄水平，即便在环境比较特殊的情况下，也不至于手忙脚乱。对于已经有了一定基础的拍摄者来说，多些技巧在身边总是好的，而且这些技巧都是从有长期拍摄经验的摄影人士实践中总结而来的，都是精华之所在。

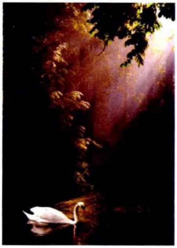
本书图文并茂，对各种题材的拍摄技巧，采用实例的方式，并配以效果对比图，一目了然。如在室内拍摄人像使用哪些技巧可以让人物更符合您心目中的要求，在室外拍摄又怎样避开不利于拍摄的因素。或者您喜欢拍摄风光、花卉，也可以在本书中找到能帮助您的拍摄技巧。抑或对静物和小品比较感兴趣的，在书中同样有相关技巧供您参考。如果想要给宠物拍摄，借鉴书中提示的技巧，您就能轻松地给宝贝们留下珍贵的影像。您通过本书能够全方位地了解和掌握数码单反摄影的各项拍摄要领。

书中内容既符合初涉摄影的爱好者，也适用于有针对性要求的拍摄者，是爱好摄影的人士实际用得到的一本技巧大全。希望在轻松的阅读过程中，能够让您循序渐进地掌握摄影专业的技能和创作方法，逐步升华您的拍摄技法。也希望本书带给您不只是拍摄的技巧，还能带给您更多的便利、启发和灵感。限于水平，书中难免会有各种谬误和疏漏，望不吝指正。

编 者

PDG



目录
Contents

Chapter1

数码单反相机的使用技巧

1.1 采用正确的拍摄姿势 2
1.2 光圈的调节设置 4
1.3 快门速度的调节设置 5
1.4 ISO感光度的调节设置 6
1.5 不同种类的白平衡设置 8
1.6 曝光补偿的使用技巧 11
1.7 快速选择对焦点 12
1.8 灵活使用三脚架 13
1.9 通用的JPG格式文件 14
1.10 数码底片效果的RAW格式 15
1.11 RAW+JPG选项的好处 15
1.12 镜头安装的技巧 16
1.13 快门线的使用技巧 16
1.14 遥控器的使用技巧 17
1.15 正确安装存储卡 17

Chapter2

室外人像的拍摄技巧

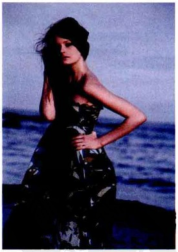
2.1 使用人像模式拍摄 20
2.2 使用标准镜头拍摄 20
2.3 使用广角镜头拍摄大场景人像 21

2.4 使用长焦镜头拍摄特写人像 22
2.5 用大光圈使人物突出 23
2.6 用测光表使曝光准确 24
2.7 增加曝光正补偿使皮肤白皙 25
2.8 使用较高的快门速度拍摄清晰的画面 26
2.9 使用柔光镜拍摄唯美人像 27
2.10 注意色彩的协调统一 29
2.11 顺光拍摄肤色均匀 29
2.12 45° 光线拍摄人物立体感强 30
2.13 逆光拍摄人物优美的轮廓 31
2.14 避免直射光的照射 32
2.15 树荫下进行拍摄的好处 32
2.16 选择简洁的背景拍摄人像 33
2.17 以天空为背景使画面干净 33
2.18 角度和姿势的处理 34
2.19 使脸型变瘦的角度 36
2.20 采用蹲拍以降低视点 37
2.21 在高处俯拍趣味人像 37
2.22 利用手来丰富画面 38
2.23 对着眼睛对焦 40
2.24 让模特的眼睛看到镜头之外 41
2.25 注意眼镜的反光 42
2.26 与模特进行沟通和互动 43
2.27 让模特保持甜美的微笑 45
2.28 拍摄出优美的曲线身材 46
2.29 使模特服饰舞动起来 47
2.30 装饰画面的帽子 48

Chapter3

室内人像的拍摄技巧

3.1 了解室内多种造型光 50
3.2 靠近窗户选取光线 52
3.3 避免使用闪光灯直射人物 53



3.4 利用闪光灯对天花板的反光进行补光 54
3.5 使用“减弱红眼”功能设置 55
3.6 美丽的化妆造型 56
3.7 漂亮的服饰搭配 56
3.8 使用白色背景表现高调的人物 57
3.9 使用暗色背景表现低调的人物 58
3.10 使用彩色背景表现活泼的儿童 58
3.11 整洁的拍摄环境 59
3.12 在特定的环境中拍摄人像 60
3.13 生活环境下拍摄真实状态 60
3.14 借助道具使拍摄更加轻松 61
3.15 巧用楼梯 62
3.16 拍摄合影如何布局 63
3.17 开心的家庭聚会 64
3.18 如何拍摄婴儿 66
3.19 特写婴儿的可爱细节部位 67
3.20 抓拍玩耍中的儿童 68
3.21 抓拍儿童丰富的面部表情 68
3.22 拍摄正在健身的氧气美女 70

Chapter4

风光作品的拍摄技巧

4.1 了解当地天气变化情况 72
4.2 提前做好准备出发 72
4.3 耐心等待合适的时机 73
4.4 使用风景模式进行拍摄 74
4.5 使用广角镜头拍摄广阔的草原 74
4.6 使用长焦镜头拍摄远景 75
4.7 三脚架不可缺少 76
4.8 使用小光圈拍摄高画质风光照片 77
4.9 使用包围式曝光进行拍摄 78

4.10 使用各色滤镜表现不同的画面 78
4.11 使用反光板预升保持相机稳定 80
4.12 遮光罩的妙用 80
4.13 使用连拍功能拍近景 80
4.14 注意色彩的搭配 81
4.15 前景的处理 82
4.16 站在高处进行俯拍 83
4.17 使用偏振镜消除水面反光 84
4.18 合理利用水中倒影 84
4.19 慢速快门表现细腻的瀑布 85
4.20 合理利用太阳光 86
4.21 利用白云装饰天空 87
4.22 使用渐变滤镜拍摄具有层次的天空 88
4.23 抓住日落时分拍摄出魔幻天空 89
4.24 使用自定义白平衡拍摄日出 90
4.25 选择鲜艳的前景丰富雾景的拍摄 91
4.26 使用UV镜减弱雾气 91
4.27 拍摄富有情趣的雨景 92
4.28 彩虹总在风雨后 93
4.29 具有浓墨效果的山景 94
4.30 使用曝光补偿拍摄春天的嫩绿 95
4.31 避免夏天阳光的直射 95
4.32 逆光下拍摄秋天生动的枫叶 96
4.33 使用全手动模式拍摄冬天的白雪 96
4.34 侧逆光下拍摄雪景的质感 97
4.35 使用慢速快门拍摄夜景 98
4.36 使用降噪设置拍摄夜景 99
4.37 使用星光镜拍摄梦幻效果 100
4.38 拍摄烟花小技巧 101
4.39 拍摄迷人的灯笼 102

Chapter5

花卉作品的拍摄技巧

5.1 使用微距模式拍摄 104
5.2 使用微距镜头拍摄花卉的特写 105
5.3 使用长焦镜头拍摄花朵 106
5.4 使用广角镜头拍摄花海大场景 107
5.5 注意花朵色彩的搭配 108
5.6 拍摄风景里的花卉 108
5.7 各种室外光线下的花卉 110
5.8 采用不同角度拍摄花卉 111
5.9 雨后的花朵更鲜艳 112
5.10 拍摄充满生机的花卉 113
5.11 使用竖构图表现花朵的生长力 113
5.12 将焦点对准花蕊 114
5.13 自备各种卡纸作为背景 115
5.14 使用反光板对暗部进行补光 116
5.15 使用喷水壶给花朵进行喷水 117
5.16 搭配花瓶以增添气氛 117
5.17 放在靠窗以获得柔和光线 118
5.18 拍摄特殊意境的花卉 119

Chapter6

宠物作品的拍摄技巧

6.1 熟悉宠物的生活习性 122
6.2 使用运动模式拍摄奔跑中的宠物 122
6.3 使用快速快门进行抓拍 123
6.4 使用慢速快门表现动感 124
6.5 采用平视拍摄更具亲和力 125
6.6 采用逆光有利于表现宠物的皮毛 126
6.7 亮晶晶的眼神光 126
6.8 与宠物一起玩乐 127
6.9 利用玩具抓拍宠物可爱表情 128

Chapter7

静物作品的拍摄技巧

7.1 布置清新淡雅的背景 132
7.2 投影的处理 133
7.3 侧光表现粗糙的质感 133
7.4 逆光表现透明的质感 134
7.5 活用各种光源拍摄静物 135
7.6 亮线条勾勒静物的边缘 136
7.7 拍摄铮亮的金属制品 137
7.8 拍摄色泽诱人的菜肴 138
7.9 拍摄美味点心的技巧 140
7.10 用水珠增强水果蔬菜的新鲜感 141
7.11 加入冰块拍摄冰爽饮料 142
7.12 使用星光镜拍摄节日礼品 143
7.13 拍摄橱窗物品如何去除反光 144
7.14 多次曝光拍摄动感效果 145
7.15 拍摄随处可得的静物小品 146

1

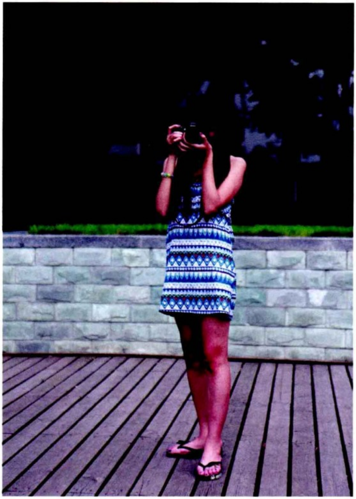
Chapter

数码单反相机的使用技巧

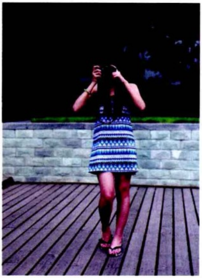
数码单反相机是数码摄影的硬件基础，掌握它的基础术语和使用方法，了解有关它的各种附件使用，对于合理运用自己手中的数码单反相机从事摄影创作是非常有益的。《孙子兵法》说，知己知彼，百战不殆。掌握好基础，就是给日后积累经验铺设的最坚实的地基。

1.1 采用正确的拍摄姿势

拍摄照片时，要尽量减少相机的震动，才能避免拍出的照片模糊不清。要想拍摄起来比较稳定，正确的拍摄姿势很重要。站立拍摄是最常见的拍摄姿势，这种姿势最为灵活，可以随时变化多种角度进行拍摄。拍摄时应把两脚分开至肩宽，左右脚前后呈90°，这是最为稳定的姿势。此外，要使双臂尽量靠近胸口，确保相机的稳定。



正确的站立拍摄姿势



不正确的站立拍摄姿势

小提示

拍摄时，将相机的背带挂在颈部，防止相机意外坠落。右手握住相机把的部位，左手托住相机底部，同时轻握镜头，这是最基本的手持相机的姿势。不管是站拍、蹲拍、横拍、竖拍姿势，都要先做到这一点。

采用蹲拍姿势时，最好用单腿跪地支撑的姿势，并将左手手肘部撑在膝盖上，尽量保持稳定，这样可以将手的抖动抑制到最低程度。这种姿势比站立拍摄的姿

势要更加稳定，更适合于低速快门拍摄。使用这种姿势时应同时将两手手肘尽量收紧，以避免身体晃动。

正确的蹲拍姿势

不正确的蹲拍姿势

采用横拍姿势时，左手握住镜头的下方，支撑相机整体，右手握住相机手柄，除了用于按压快门的食指以外，其他手指保持握持，双手肘部轻轻向内侧收紧，不要打开。

正确的横拍姿势

不正确的横拍姿势

竖拍姿势有两种，包括右手在上方和左手在上方，可以选择自己认为比较舒服和更加稳定的持机姿势。要想确定哪种方式更适合自己，可使用低速快门分别采用两种姿势进行拍摄，选择手抖动比较小的一种。当采用右手在上方的姿势时，手肘会打开，应该像横拍姿势一样，注意稍微收拢手肘。

右手在上的竖拍姿势

左手在上的竖拍姿势

1.2 光圈的调节设置

光圈是用来控制光线透过镜头进入机身内感光面光量的装置。

光圈开得越大，就有越大量的光线进入影像传感器；相反，光圈开得越小，进光量就会越少。光圈的数值用F表示，F=镜头的焦距/镜头口径。完整的光圈数值一般有F1，F1.4，F2.8，F4，F5.6，F8，F11，F16，F22，F32，F44，F64。需要特别注意的是，光圈的F值越小，实际开得越大，在同一时间单位内的进光量就越多，而且上一级的进光量刚好是下一级的2倍。

光圈的开放程度不同，拍摄效果就不同。下面我们根据实际拍摄，来看一下在同一快门速度下不同光圈的拍摄效果。

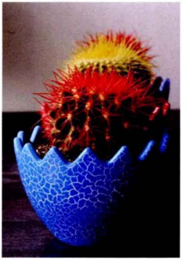
光圈F11，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

光圈F8，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

光圈F5.6，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

光圈的首要功能是调节光量，与此同时，随着光圈系数的变化，被摄体的景深也随之变化。景深是指被摄体能得到清晰表现的范围，可利用在照片摄影中进行多样的表现。其中最为明显的作用就是把主体和背景分离，从而突出主体。光圈系数越小，则景深越大；光圈系数越大，则景深越小。

光圈F22拍摄的照片



光圈F10拍摄的照片

光圈F4.5拍摄的照片

1.3 快门速度的调节设置

快门是控制曝光时间长短的装置。通过快门开启时间的长短，可以控制投射到感光元件的光线的时间。

快门速度和光圈系数一样在摄影中占有重要的位置。它以秒为单位，当快门速度是1秒时，表示快门从打开到关闭使用的时间为1秒。快门速度和光圈系数一样，也用于调节进光量。快门速度越快，进光量越少；快门速度越慢，进光量越多。

较高的快门速度可以将运动员奔跑时的动作定格

快门速度不同，拍摄效果也不同。对于移动的主体，拍摄时使用较高的快门速度，能够在瞬间把被摄体的动态抓拍下来；使用慢速快门，能够拍下被摄体的运动轨迹。快门速度常常用于表现被摄体的速度感。

快门速度慢能表现出运动员奔跑时的速度感

小提示

单反数码相机有B门功能，拍摄者可以随意自由地调节快门速度。在B门中设置快门速度，按下快门则快门打开，松开快门则快门关闭。使用B门长时间曝光可以在夜晚拍摄到美丽的星轨照片。(如右图)

夜空中美丽的星轨

1.4 ISO感光度的调节设置

前面我们已经了解到，光圈系数决定进光量的多少，快门速度控制进光时间的长短，二者都影响着曝光。而除了这二者以外，ISO感光度的调整可以直接影响整体曝光。

感光度即是相机的感光元件对光的敏感程度。感光度的ISO数值一般以50、100、200、400、800、1600、3200等进行标定。ISO数值越高，对光的反应速度越快；ISO数值越低，则反应速度越慢。

ISO100

ISO200

ISO400

ISO800

ISO1600

ISO3200

ISO值可以说是一把双刃剑。提高ISO感光度数值以后，即使在光线不够明亮的环境下也可以得到理想的快门速度，从而拍摄到曝光充足的照片，但会使画面生出大量噪点；降低ISO感光度数值，在光线比较暗的环境下无法正常拍摄，但低感光度拍摄成功的照片画面质量比较高，细节更丰富。现在的数码单反相机像素一般都比较高，将ISO数值提高到400左右仍然可以保证相当高的画质。

根据不同需求，在不同的拍摄环境下可以灵活地调整ISO感光度数值。比如在明亮的自然光下或者室内影棚中这些光线条件比较好的环境拍摄的时候，可以将ISO数值降低甚至降到最低，比如ISO50，以得到高质量的照片。

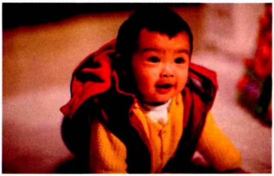
明亮的室外光线下，ISO100就能拍出清晰的花卉照片

光圈F10，快门速度1/100秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

影棚内明亮的造型灯已经可以保证清晰的画质

光圈F18，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

在家里、婚宴场所等有一定照明的环境下，或者阴天阳光不够充足的环境下拍摄时，可以适当地将感光度数值调整至ISO400左右的中度感光度数值，既不影响画质，又能拍到清晰的画面。



在家里帮宝宝拍可爱生活照，ISO的数值调到400就可以了

光圈F1.2，快门速度1/125秒，感光度ISO400，曝光补偿0.0EV

拍摄婚礼，礼堂中各种光线可以保证中感光度的使用

光圈F7.8，快门速度1/90秒，感光度ISO600，曝光补偿0.0EV

在光线非常暗，又不能使用闪光灯的环境中拍摄时，不得不把相机的ISO感光度调至很高，这时候画面的噪点颗粒非常严重，要保证画质十分困难，照片已经不能被放大。

在光线十分暗淡的水族箱内拍摄游动速度非常快的红绿灯鱼，不得不把ISO数值调至1200

放大之后会看到画面中颗粒非常粗大，噪点十分严重

1.5 不同种类的白平衡设置

相机在不同的光线环境下拍摄时，拍摄出的照片颜色有可能会有一定的偏差，和我们实际所看到的景象不一致，这是由于相机的白平衡设置不准确导致的。调节相机的白平衡就是为了修正光线造成的色偏，从而使拍摄到的照片和我们肉眼所认知的画面效果一致。

数码相机内置的白平衡模式，一般有自动模式、日光模式、白炽灯模式、荧光灯模式、闪光灯模式、手动模式、多云模式等。

自动白平衡

自动白平衡模式通常为相机的默认设置模式。使用自动白平衡模式拍摄时，相机会自动根据照射光线的颜色调节色温，保证正常的色彩还原。它的准确率一般比较高，适合不熟悉相机使用的摄影初学者，但是在阴天的环境下有可能会导致色偏。

采用自动白平衡拍摄的照片虽然没有严重的色偏现象，但是还会和实际景物有一定的不同，这是因为自动模式无法做到100%地准确判断白平衡，并且相机本身在影像处理的过程中也对颜色作了调整。

佳能数码单反相机的自动白平衡模式

使用自动白平衡拍摄的晴天照片，略微偏红

日光模式

日光模式主要是用于修正稍微偏红的色偏现象，符合拍摄的色温一般在5400K左右。一般情况下使用日光模式拍摄的照片是和肉眼所见景象相同的，它的适合范围比较广，除了一般拍摄以外，还适合日出日落、灯光夜景、霓虹灯、焰火等环境的拍摄。

佳能数码单反相机的日光白平衡模式

使用日光灯模式修正偏红现象，画面中色彩更接近肉眼所见景象

白炽灯模式

白炽灯模式适合色温为3000～3200K的以白炽灯为主要光源的场合，一般用来修正偏红、偏黄的偏色现象。

佳能数码单反相机的白炽灯白平衡模式

在白炽灯下拍摄时采用自动白平衡模式，照片会偏黄

使用白炽灯模式拍摄，色彩得到一定还原

小提示

有时候你可能会碰到这种情况，明明已经对白平衡进行了正确的设置，拍摄出来的照片颜色还是不对。这是因为有些环境下光源比较复杂，如各种灯光，如果要拍摄颜色准确的照片，可以使用相机的自定义白平衡进行拍摄。

荧光灯模式

荧光灯模式又称日光灯模式，适合4000～6500K的色温，对偏蓝色调有一定的调整作用。在所有的人造光源中，荧光灯的种类很多，色温的变化很大，因此这种模式不一定能对所有的拍摄情况都完全校正。有的相机内置不止一种荧光灯模式，拍摄时必须确定拍摄画面中所用光源是哪种荧光灯，因此荧光灯模式是最难决定的白平衡拍摄模式。

荧光灯模式只适用于以荧光灯为光源的拍摄场合，在其他环境中使用荧光灯模式时，画面会有微微偏蓝的现象。

佳能数码单反相机的荧光灯白平衡模式

多云模式

多云模式又称阴天模式，这种模式对应的色温比较高，大约是6000K。使用多云模式就像加了色温补偿滤镜，能适当矫正阴天过高的色温，特别用于修正偏色的天空。另外还适用一些比较昏暗的时段、场合，例如黄昏、阴影处等。

佳能数码单反相机的多云白平衡模式

阴天时用自动白平衡拍摄天空颜色会微微发蓝

多云模式拍摄下，偏色现象有所改善

手动白平衡模式

当多种白平衡模式都不适用，或者拍摄现场光源过于复杂的情况下，使用手动白平衡可以更容易正确还原现场色彩。设置过程如下：在拍摄现场的光照条件下，将相机对准肉眼认为纯白的物体，使白色充满取景范围，白平衡设置到手动位置，按下白平衡的调整按钮，直到液晶显示屏上手动白平衡的标识停止闪烁，白平衡设置完成。

佳能数码单反相机的手动白平衡模式

手动白平衡模式可以灵活使用，比如在拍摄夕阳时对准蓝色参照物调整白平衡，画面会充满温暖气息。

使用手动白平衡拍摄到的有温暖气氛的夕阳美景

使用自动白平衡拍摄的夕阳画面，多少会有点偏蓝

1.6 曝光补偿的使用技巧

曝光补偿是一种曝光控制方式。在实际拍摄时，测光表所认定的测光依据是一个明暗度平均的中灰值，对光的反射率为13%～18%。但当被摄体的反射率不是这个数值时，依据相机的测光表拍摄出来的画面会与肉眼看到的景象色调有所差异，这时就需要我们对被摄体做曝光正补偿或者曝光负补偿，对画面的色调进行校正。

一般来说，我们可以遵循“白加黑减”的原理进行校正。比如，当拍摄的被摄体为白色，或者画面中白色景象所占比例比较大时，其反射率要远远大于中灰物体，但相机的测光系统仍然会将被摄体误判为中灰色调，致使白色的被摄体被拍成灰蒙蒙的颜色，得不到准确的还原；当被摄体为黑色或者其他反射率低于中灰物体的被摄体时，相机的测光系统也仍然会将被摄体误判为中灰色调，使被摄体发白，不仅色调得不到准确还原，细节部分也会损失不少。

红框内为数码单反相机的曝光补偿，当指标向左移动，为曝光负补偿，向右移动时为曝光正补偿

拍摄白茫茫的雪景，正常曝光会使白色的雪变为灰色，显得有些脏兮兮的

光圈F12，快门速度1/125秒，感光度ISO50，曝光补偿0.0EV

使用曝光正补偿才能拍出洁白美丽的雪景

光圈F20，快门速度1/50秒，感光度ISO50，曝光补偿+2.0 EV

正常曝光拍摄到的大象，皮肤颜色发白，没有得到准确还原

光圈F7.8，快门速度1/125秒，感光度ISO200，曝光补偿0.0EV

对大象做曝光负补偿，深色的皮肤得以还原，且画面的层次极为丰富

光圈F22，快门速度1/100秒，感光度ISO200，曝光补偿－1.5EV

在手动模式下，也可以通过改变光圈或者快门速度的方法来做曝光补偿。在快门速度一定的情况下，光圈缩小曝光补偿的指标会向左移动，做曝光负补偿，反之，光圈增大做曝光正补偿。在光圈一定的情况下，降低快门速度，曝光补偿的指标会向左移动，做曝光负补偿，反之提高快门速度将会做曝光正补偿。

当然，要想避免测光表的误判，在没有把握的情况下，我们可以将一张灰卡靠近被摄物体进行测光，然后依据测得的曝光值来拍摄。

1.7 快速选择对焦点

要想拍出清晰锐利的影像，对焦点是必不可少的条件。单反数码相机的对焦模式有手动对焦和自动对焦模式。自动对焦模式又可以分为多区域自动对焦和单区对焦模式。熟练掌握不同的对焦模式，才能以更快的速度抓拍到最清晰最精彩的画面。

拍摄迅速游动的鱼儿很难对焦，稍不注意就会使焦点落在鱼缸的玻璃壁上

焦点落在鱼儿身上时，画面才会清晰

在所有的数码单反相机中，都有少则5个、多则36个的自动对焦区域。同时使用多焦点区域，称之为多区域自动对焦。多区域对焦虽然可以容易对准焦点，但有时候也会出现对焦错误的情况。

驼队与沙漠形成鲜明的对比，为了获得更广阔的清晰的区域，选择多区域对焦模式就可以

远距离拍摄田园风景，单点对焦可以更加迅速地在大片麦田中对焦于一棵树

只使用多个焦点位置中的其中一个，称为单区对焦。使用单区对焦模式时，对于同一色相的被摄体会不容易对焦，对准与被摄体距离最近的地方进行水平移动后拍摄。

使用自动对焦模式时，首先要确认焦距后再进行拍摄，半按快门按钮确认焦距后，使焦点在被摄体上，继续完全按下快门则可以得到对焦准确的照片。

需要注意的是，在使用自动对焦模式时，相机会自动计算焦点处的明暗和色相。焦点周围的色相和比率一致时，相机将无法计算焦距，出现无法准确对焦的情况，这时只要移动焦距进行拍摄即可。

1.8 灵活使用三脚架

三脚架是使用单反数码相机的必备器材之一，是获得清晰无抖动画面的重要保证。很多情况下都需要使用三脚架。

第一，当使用笨重的望远镜头时，只用手持相机构图会有一定的困难，这时候使用三脚架会轻松许多。

第二，使用低速快门拍摄时，比如1/60秒以下的快门速度，手持相机拍摄将不再能保证清晰的画面，或者拍摄日出日落等需要长时间曝光的照片时，就更要使用三脚架。

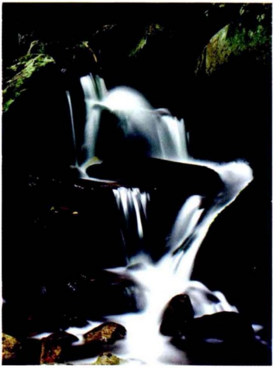
第三，拍摄一些需要固定构图的照片，也需要使用三脚架，以确保不发生抖动。

第四，当大家一起合影或者使用数码单反相机自拍时，需要使用自拍模式，这时候也必须要使用三脚架起到支撑相机的作用。

快速折叠锁定杆式的三脚架

在夜晚拍摄，使用三脚架能得到清晰的人像照片

在室内进行商品摄影，使用三脚架可以固定构图拍摄



使用三脚架长时间曝光，才能拍出瀑布如丝绸般的质感

使用三脚架可以自拍

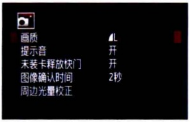
小提示

三脚架的重量也各不相同，相对重一点的三脚架能够支撑起望远镜头和比较重的机身，在室外刮风的情况下也比较稳定，但如果三脚架太重了就不方便携带，因此应该挑选重量适当的三脚架，大小要合适自己的身高。另外，三脚架购买后一般使用的时间都比较持久，为了更好地配合相机的使用，尽量选用质量较好的。

1.9 通用的JPG格式文件

JPG格式是一个可以提供优异图像质量的文件压缩格式。JPG格式所拍摄的照片在相机内部通过影像处理器对图像的原始信息进行了筛选、处理和压缩。它支持的颜色信息比较多，兼容性好，在高压缩率的前提下依然能够保证较高的图像质量。建议刚接触摄影的初级用户使用这种格式。

但JPG格式是一种有损压缩格式，只要不过于追求图像的精细品质，还是一个不错的存储方式。JPG图像格式还可以选择压缩率，压缩得越多，文件就会越小，从而给存储卡省出更大的存储空间。



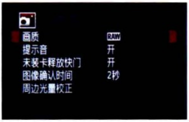
佳能单反数码相机的JPG格式选项

一般的日常生活照使用JPG格式拍摄就已经足够了

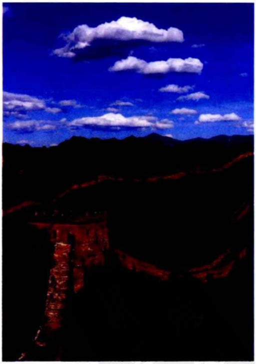
光圈F2.8，快门速度1/800秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

1.10 数码底片效果的RAW格式

RAW格式是记录数码相机拍摄的原始色彩信息，它的色彩和层次的宽容度是相当广的，为后期制作留下了极高的可操作性，但它不像一般的图像文件格式是可以直接读取和应用的。RAW比较像传统相机的底片，要经过“冲洗”的过程才能浏览和应用，这个“冲洗”的过程就是经过各种图像软件打开后另存为TIFF格式或者JPG格式的文件。RAW格式的文件比较大，会占去存储卡大量空间。建议后期技术过硬的用户使用这种格式。



佳能单反数码相机的RAW格式选项



风光摄影的画质要求比较高，最好使用RAW格式拍摄

光圈F22.0，快门速度1/90秒，感光度ISO50，曝光补偿－0.5EV

1.11 RAW+JPG选项的好处

RAW格式和JPG格式的文件都各自有优点也有缺点。当你对图像的质量要求非常高的时候，JPG格式的文件就不能满足这个需求，但高质量的RAW格式又不方便浏览，因此可以将二者结合使用。

数码相机的文件存储选项中有RAW+JPG格式的选项，分别有一般、精细、基本三个选项，拍摄一张照片会同时有两种存储方式。

JPG格式文件和RAW格式文件会存储在同一个文件夹，当使用缩略图查看时，RAW格式的文件看不到影像，但文件名相同的JPG格式文件就能看到影像。

在计算机上查看照片的缩略图

1.12 镜头安装的技巧

安装镜头时，先按下机身与镜头连接处卡口的按钮，将镜头上的安装指示对准转接环上的指示标，将镜头上的点对准机身上对应的点（佳能机身和镜头上的点都是红点，尼康的是白点），按照要求的方向旋转镜头，听到"咔嗒"一声后，镜头安装完毕。

镜头安装前要先按下卡口的按钮

尼康相机机身上的白色安装标志

尼康镜头上的白色安装标志

1.13 快门线的使用技巧

在拍摄照片时，按下快门的瞬间都会或多或少导致相机的震动、倾斜，要避免这种情况，可以使用快门线。快门线是一种延长的控制快门的装置，形状是一根

线，十几到几十厘米长，一头连接到快门上，一头为按钮。快门线在长时间曝光下，可以控制相机拍照而防止接触相机表面所导致的震动，防止破坏画面效果。

当使用相机的B门拍摄时，可以使用快门线。使用B门拍摄需要长时间按下快门按钮，直到达到所需的曝光时间才能将快门弹起。快门线有锁定装置，按下去之后会处于长时间的曝光状态，达到所需的曝光时间以后，只要接触锁定装置，快门就会关闭。这样可以避免手按快门长时间曝光产生的抖动，获得清晰的照片。某些专业的电子快门线还具备即时功能，可设定曝光时间、间隔拍摄、拍摄次数等等，以满足各种拍摄需求。

快门线

1.14 遥控器的使用技巧

使用单反数码相机进行自拍，或者拍摄夜景时，常常会也用到相机的快门遥控器。它的用途和快门线相同，同样可以防止按快门时造成相机的震动以及控制B门的时间。它与快门线最大的差别就是遥控器不需要与相机连接，所以摄影师不用手持相机也能控制快门。

在使用快门遥控器时，一般有延迟遥控和快速反应遥控两种模式。需要注意的是，遥控器一般有一定的距离限制，延迟遥控一般在自拍模式下使用，相机对焦后，点亮自拍灯2秒后释放快门键。快速反应遥控会在相机对焦后立即释放快门。

使用遥控器自拍十分方便

1.15 正确安装存储卡

数码相机在很大程度上都得益于它快捷方便的影像存取方式，它的影像是以数码文件的形式存储在相机的存储卡上的，使用相机之前应该先安装存储卡。为了更好地使用和保护存储卡，需要注意存储卡的正确安装方法。

在安装之前，应该先将相机的电源关闭，不要在开机的状态下装入存储卡，否则会对存储卡造成损坏。存储卡安插进相机的时候有正反之分，必须仔细确认安装的方向和位置，使存储卡贴有标签的一面朝向自己插入相机。安装时用力要轻并且均匀，将存储卡按技术要求插入相机的存储卡插槽中，并且要确认完全插到位后，

插入存储卡之前先将相机的电源关闭

将存储卡按正确的方向插入存储卡插槽内

才可以关闭存储卡的插槽盖。确保已经关紧，就可以打开相机的电源拍摄了。

长时间不使用相机时，应将存储卡取出保管。

PDG

2 Chapter

室外人像的拍摄技巧

无论在城市的街道、广场、公园，还是在乡村的田野、人迹罕至的高山、森林和海洋，室外都给人像摄影提供了广阔的天地。可以说，室外人像摄影是我们最常接触到的拍摄类型。室外光线的复杂和多变，虽然给我们带来的一定的拍摄困难，但也在色彩光线的丰富变化里，给我们最惊艳的一面。

2.1 使用人像模式拍摄

人像模式也称为肖像模式，此模式主要用于拍摄人物照片，对人物进行立体表现。使用人像模式拍摄，相机会自动将镜头的光圈开至最大，仅仅对人物进行对焦，背景得到虚化，制造出浅景深的效果。而且这种模式下相机还提供了增强肤色色调、对比度或者柔化效果的功能，以突出人像主体。相机会将画质调整至更适合人像摄影，肌肤和头发的质感也比全自动模式下更加柔和。

当拍摄环境为逆光或者昏暗的场景时，闪光灯将自动闪光。在人像模式下，驱动模式将自动设置为连拍，只要持续按下快门按钮，将连续释放快门。

模式转盘中的人像模式

使用人像模式拍摄的照片

光圈F2.8，快门速度1/640秒，感光度ISO640，曝光补偿0.0EV

小提示

在使用人像模式时，拍摄者要注意到取景角度和构图比例，使人物处于画面的最佳位置。

另外还需注意的是，使用人像模式在室内或者光线不够明亮的环境拍摄时，相机自身所带的闪光灯会弹起，拍摄时不要忘记开启数码相机的防红眼功能。

2.2 使用标准镜头拍摄

标准镜头的特点就在于自然的表现和适度的虚化，是最接近人眼视觉的拍摄效果。它通过其自然的视角和景物透视效果，可以简单地捕捉对象，没有任何特效。通过改变与被摄者的距离、光圈和角度，可以体验到不同的变化效果，实现丰富多彩的表现。但使用标准镜头，可能会给拍摄带来一些局限性。拍摄者也许不得不靠近被摄体，才能使模特儿的头部和肩部充满取景框。

50mm标准镜头

使用50mm标准镜头拍摄的人像照片

光圈F2.8，快门1/640秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

使用50mm标准镜头拍摄的人像照片

光圈F2.0，快门速度1/800秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

2.3 使用广角镜头拍摄大场景人像

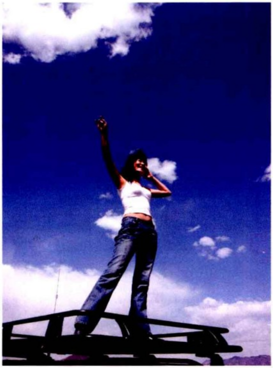
广角镜头一般是指焦距在24-35mm，视角在63°-75°的镜头。它能够对被摄体及背景的透视感进行夸张表现，得到大景深的照片。即使不用大幅度调小光圈，被摄体的景深也足够大。使用广角镜头时，照片的合焦范围能够涵盖近处和远方，被摄体的纵深感看起来要比实际强一些，因此拍摄大场景人像时十分有用，可以得到夸张、广阔的视觉效果，使画面的气势更加宏大。

广角镜头拍摄人像，场景宏大、广阔

光圈F8，快门速度1/250秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

小提示

使用广角镜头拍摄时，可以拍摄出优美的肌肤质地效果，但是由于焦距过短，背景的虚化效果不佳，最好是在考虑背景构图的前提下拍摄。如果使用广角变焦镜头，应尽可能将光圈开大，接近被摄者拍摄。



使用广角镜头拍摄的人像

使用广角镜头拍摄的人像

2.4 用长焦镜头拍摄特写人像

虽然光圈值能决定拍摄画面背景虚化的程度，但背景的虚化还与镜头的焦距有关，焦距越长，背景虚化得越厉害。所以当使用长焦镜头再加上大光圈的情况下拍摄，最能使背景虚化。

长焦镜头的焦距在100mm以上，能拍摄到的距离很远，可以用于在体育比赛的场外拍摄比赛的场面，既不影响运动员，又能拍到他们运动的特写。

长焦镜头的景深非常小，视角非常狭小，具有将远处的被摄体拉近放大拍摄的特点，所以便于在纷杂的环境中突出主体。如果能够充分发挥这一特长，就能拍出不错的人像特写照片。

单反数码相机的长焦镜头，焦距为70-300mm

焦距135mm拍摄人像特写

光圈F5.6，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

使用105mm焦距和大光圈拍摄，表现柔和的人像质感

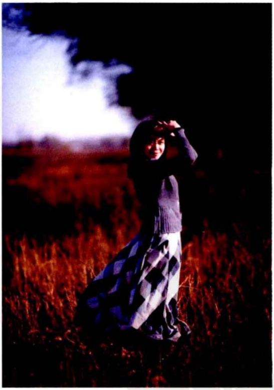
光圈F5.6，快门速度1/90秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

2.5 用大光圈使人物突出

光圈的大小不仅可以改变拍摄的曝光量，还可以改变景深的大小。光圈小，景深就大，被摄主体和背景都是清晰的；光圈大，景深小，背景将被虚化，被摄主体就能从中脱离出来，非常突出。使用大光圈拍摄人像，可以将背景或者前景虚化，使人物在画面中比较突出。

使用大光圈虚化前景和背景，使模特在画面中突出出来。

光圈F3.2，快门速度1/180秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV



使用大光圈虚化背景，使模特在画面中比较突出

光圈F1.4，快门速度1/6400秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.1EV

2.6 用测光表使曝光准确

测光表是测量被摄物体表面亮度或发光体发光强度的一种仪器。在摄影过程中测光表可通过各种已知条件和根据瞬间变化的客观条件准确地提供被摄物体的照度或亮度，为拍摄者提供拍摄时所使用的光圈和快门的组合参数。测光表是专业摄影中必不可少的工具。单反数码相机有内置的测光表，但有时候仅靠机内测光表并不能更彻底掌握和控制准确的曝光。单体测光表将拍摄照片和测量亮度二者相分离，锻炼对光的感觉，能够让拍摄者提高测光意识，从而更有效地控制和运用光线。

测光表

拍摄时将单体测光表对准人物的面部进行测光

光圈F10，快门速度1/200秒，感光度ISO200，曝光补偿0.0EV

当然，尽量灵活使用相机内置的测光表也是很有效的方法。数码相机有多种测光模式，一般多分区测光使用最为方便，而点测光则更适用于对画面的各部分进行仔细测光。

读取测光值

相机的点测光区域

光圈F10，快门速度1/200秒，感光度ISO200，曝光补偿0.0EV

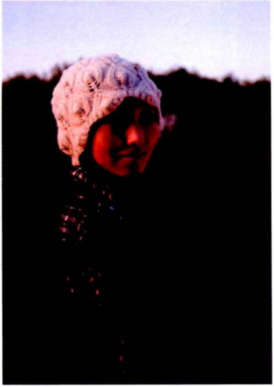
拍摄人像时使用点测光应对准人物脸部进行测光，在决定将脸部调整到何种亮度去表现之后再进行拍摄。另外，通过对画面各部分的亮度进行测量，也可以更好地防止高光过曝和暗部死黑的情况。熟练使用相机的点测光模式，可以更正确地理解光线。

2.7 增加曝光正补偿使皮肤白皙

拍摄人像时，尤其是拍摄女性，白皙细腻的皮肤会使照片增色不少，而这不仅是摄影师所追求的，更是被摄者非常在意的。如果漂亮的模特看到照片中的自己皮肤又黑又暗，肯定非常不满意。

亚洲女性的皮肤是黄色的，接近于18%度中灰的反射率，拍摄时如果根据相机的测光表正常曝光，皮肤会显得比较暗淡。前面我们已经了解了曝光补偿的灵活运用，在人像摄影中也一样，增加曝光正补偿可以使黄色的皮肤看起来更亮一些，从而使模特的皮肤更加白嫩。

这时候使用大光圈镜头会更好一些，因为大光圈镜头孔径大，进光多，会使整个画面的取景更加明亮。但注意增加的曝光正补偿一定要适度，过曝了会使画面中颜色比较暗的地方失去细节，比如模特的深色衣服、头顶的蓝天、背后的绿树等等。一般以+0.3EV～+1.0EV为最佳。



正常曝光下拍摄的人像照片，皮肤比较暗淡

光圈F2.8，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

对准模特的面部做曝光正补偿，皮肤的颜色亮了起来

光圈F2.8，快门速度1/250秒，感光度ISO100，曝光补偿+1.0EV

2.8 使用较高的快门速度拍摄清晰的画面

清晰的画面是成功的人像摄影作品的首要保证。拍摄人像时会遇到许多因手抖导致画面模糊的情况。清晨以及傍晚的光线最美，很适合拍摄人像，但这时候光线不如白天那么充足，拍摄时快门速度可能会比较慢，不能保证清晰的画面；再比如拍摄人像特写，使用比较笨重的长焦镜头时，手持拍摄时可能会出现手抖的情况，

手持笨重的长焦镜头在低感光度下拍摄人像，出现严重的手抖现象

光圈F5.0，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

调整相机的感光度ISO数值至200，快门速度提高，可以拍摄到清晰的画面

光圈F5.0，快门速度1/125秒，感光度ISO200，曝光补偿0.0EV

低感光度下拍摄，快门速度不足以抓拍到模特转圈的身姿

光圈F5.6，快门速度1/90秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

足够快的快门速度才足以清晰地抓拍到摆动的衣角

光圈F5.6，快门速度1/160秒，感光度ISO200，曝光补偿0.0EV

导致画面不清晰；有时还会遇到模特的肢体动作比较迅速的情况，画面也会模糊。这些时候都需要用较高的快门速度以保证影像的清晰锐利。

我们知道光圈的大小会影响快门速度的大小，所以拍摄时尽量把光圈开大，尽可能使快门速度更高一些。当光圈已经开至最大或者不需要大光圈，但仍然没有达到所需快门速度时，在不影响画面质量的情况下，将感光度的ISO数值调高一些，以达到所需的快门速度。

2.9 使用柔光镜拍摄唯美人像

在拍摄人像时，许多女士希望照片的效果朦胧些，以掩盖面部细微的皱纹或斑点。在表现柔光效果的拍摄过程中，柔光镜是最传统和最常用的专用摄影附件。柔光镜又称柔焦镜，常用于人物肖像、风光、广告和静物摄影等等。柔光镜的作用是通过表面有环状或网格状的光晕层，可以使拍摄的画面全部柔化，因此常用于表现浪漫的场景，制造出一种既柔和又轻逸的效果。用柔光镜对人像肤色进行柔化，可以使人像的皮肤质感更好。

不使用柔光镜拍摄的画面

光圈F2.8，快门速度1/800秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.7EV

使用柔光镜拍摄的画面

光圈F2.8，快门速度1/800秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

柔光镜还非常适用于拍摄老人的肖像，用于掩饰面部的皱纹。拍摄老人人像时可柔化人体肌肤的皱纹、斑点、毛孔等，制造细腻丰润、年轻迷人的效果。比如右图拍摄的老年人，柔光镜使整个画面更加柔和，被摄对象的皮肤和气色看起来都非常好，淡淡的柔光还赋予画面一种浪漫、温馨的气息，表现出生活的美好。

但如果拍摄场面的光线和色调反差低时，柔光镜的效果就没有那么理想了，因为柔光镜本身就能使被摄画面的反差降低。

使用柔光镜拍摄老年人

光圈F7.6，快门速度1/450秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

使用柔光镜拍摄的唯美画面

光圈F7.6，快门速度1/450秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

2.10 注意色彩的协调统一

色彩的协调贯穿整个创作的过程，每一种色彩给人的视觉感受是不同的，所以在一张照片中，并不一定色彩越丰富越好，反而是色彩越多越难把握它们的协调性。一张好的照片追求色彩的协调和统一，给欣赏者以舒适愉快的视觉感受。

在户外复杂的环境中拍摄人像照片，容易使画面陷入混乱。所以拍摄时需要观察被摄者与周围环境之间的联系，结合对色彩的理性认识，从而合理地调和画面中的各种色彩。这里所说的色彩是指作为主要被摄体的人物和背景的色彩，包括人物所穿着衣服的颜色、背景环境中各种色彩（比如墙壁、绿树、草地、蓝天等等）以及模特手中的道具的颜色等等。

熟练掌握画面中各种色彩的关系，不仅在色彩丰富时能做到统一协调，甚至在画面色彩比较平淡时，可以大胆地采用对比色的结合，给画面增添亮点。

尽管画面中颜色很丰富，但并不冲突，模特所穿的衣服和花的颜色十分协调，给人轻松浪漫的感觉

人物的衣服与鲜花的颜色相呼应，使画面色彩和谐、温馨

2.11 顺光拍摄肤色均匀

拍摄人像时，使用顺光会照亮模特的整个脸部。在室外拍摄，最好的顺光是清晨或者傍晚，太阳在天空中的位置会比较低，光线长而柔和。这种柔和的光线可以让模特的肤色表现很均匀，而且不像正午的光线那样刺眼。模特正对光线不会眯起眼睛，效果非常自然。正午的顺光过于强烈，会使画面出现过于杂乱的阴影，影响画面的美感。

当然，当拍摄现场光线比较暗的时候，也可以使用闪光灯布置顺光，拍摄光线均匀的人像照片，也能得到肤色均匀的效果。

在清晨的顺光条件下拍摄，不仅模特的肤质均匀，柔和的光线使之表情也十分自然

光圈F5.6，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

使用外接闪光灯布置顺光效果，拍摄肤色均匀的人像照片

光圈F8.0，快门速度1/250秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

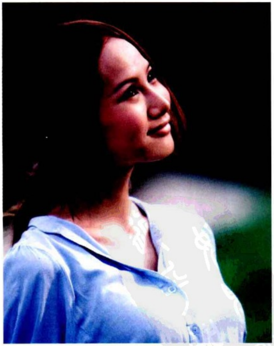
小提示

柔和的顺光固然会使画面看起来比较细腻、均匀，但在顺光不像侧光或者逆光那样能塑造出强烈的立体感，有时候可能会使画面过于平淡，所以尽量运用色彩使画面透视感更强一些，比如在选择模特的服装时，注意和背景拉大对比，从而使人物从背景中凸现出来。

2.12 45° 光线拍摄人物立体感强

侧光是摄影中运用较多的一种光线，受光的一面在画面上构成明亮部分，不受光的一面形成阴影，在画面上形成明暗对比，使被摄体具有了层次和立体感。

45° 光线从被摄体的前侧照射过来，相比90° 的正侧光要柔和许多，明暗度对比不那么明显，并且仍旧能够突出被摄体的质感，从而体现出立体感。



45° 前侧光线拍到的人像照片

光圈F2.8，快门速度1/640秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

使用45° 光线拍摄人像，不仅能够突出模特面部的皮肤质感，使人物的轮廓鲜明，会使照片看上去栩栩如生，而且这种角度的光线照射在模特面部的面积会比较大，所以拍摄出的画面光比会比较协调。

45° 前侧光线拍到的人像照片

光圈F2.8，快门速度1/640秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.5EV

2.13 逆光拍摄人物优美的轮廓

逆光也是一种表现力很强的光线，这种光线虽然是从被摄体背后照射过来，使被摄体大部分都处于阴影中，但能在被摄体边缘产生明亮的光边，勾画出被摄体的轮廓。

使用逆光拍摄人像，可以把人物塑造得更加生动，尤其是清晨或者黄昏的光线，角度低且色调温暖，在这种光线下能拍出亲切生动的人像照片来。需要注意的是，除非想得到剪影的效果，最好给人物的面部进行补光，使画面更加清晰。

逆光拍摄时最好在镜头前加上遮光罩，否则光线会进入镜头，使人物的面部不清晰，如右下图。左下图在拍摄时既在面部进行了补光，又加了遮光罩，所以画面十分清晰。

黄昏下的逆光光线非常美，使模特的头发和帽子上的绒毛质感表现得非常好

未加遮光罩拍摄的逆光人像

光圈F2.8，快门速度1/640秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.5EV

2.14 避免直射光的照射

直射光是一种比较硬的光线。拍摄人像时，室外过于强烈的直射光会使模特的眼睛不自觉地眯起来，拍摄出的照片会很不自然。并且直射光照射对象会产生明显的投影和敏感面，且明暗对比过于强烈。人像摄影向来追求柔和的画面感，拍摄人像时尽量避免直射光的照射，以免拍出的照片过于死板。

右下图的拍摄时间是正午，过于强烈的阳光直射在模特的脸上，不仅使模特眼睛眯起，还在皮肤上形成高光，皮肤质感显得很不清爽。

移至院落的阴影下拍摄，柔和的散射光使模特放松起来，露出美丽的笑容，不仅表情更加自然，皮肤的质感也显得更加细腻、均匀。

柔和的散射光能更好地塑造人物的表情以及皮肤的质感

在正午的阳光下拍摄，效果不理想

光圈F2.8，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿+1.0EV

2.15 树荫下进行拍摄的好处

当户外的阳光过于强烈时，不适合在直射光下拍摄人像。这时候可以寻找树荫为拍摄提供良好的条件。树荫下不仅有柔和的散射光，还有斑驳的影子可以给画面增添亮点。比如右图，树荫下丰富的光线类型使画面很有看点，散射光均匀地照射在模特的面部，皮肤质感得到完美再现；上方射下的零碎光线使草丛布满了美丽的光点；而树后射来的逆光又使画面多了一种温暖亲切的氛围。

树荫下拍摄的人像

光圈F2.8，快门速度1/80秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

2.16 选择简洁的背景拍摄人像

达·芬奇说过："简单是金。"这句话在摄影创作中同样重要。按下快门之前不要忘记思考，将照片中与表达主题无关的元素去掉。构图时，简洁的背景才不会与拍摄的主体形成竞争。拍摄人像时，在混乱的真实中有选择地忽略不重要的内容，才能更好地将人物突出。

使用平视的角度拍摄，和我们平时看到的景象一致，经常背景杂乱，画面的感觉很平淡。而右图中模特坐在草地上，摄影师采用俯视的角度拍摄，只拍到模特和脚下的草地，画面很简洁，干净的草地衬托出模特的清纯气质，广角的使用又使她多了一分俏皮 可爱。

简洁的背景使人物形象更加突出

光圈F5.6，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

2.17 以天空为背景使画面干净

在室外拍摄可以选择适当的环境和背景使画面更加生动、活泼、富有表现力。晴朗的天气，可以使用干净的蓝天作背景，会使画面更干净。

但要做到使用蓝天做背景，可能不得不使用仰拍的拍摄角度。将镜头对准天空拍摄，这时要把握好曝光的量。在晴朗的天气里，光线是非常充足的，如果人物的衣服颜色比较暗，可能会导致画面中人物和天空的光比相差太大。因此拍摄时可以多尝试变换被摄者与光线之间的各种角度拍摄。

此外，如果觉得光线过于强烈，可以让被摄者手拿遮阳伞拍摄，不仅可以丰富画面效果，遮阳伞还可以让脸部的光线更加均匀。

采用仰视的角度，以蓝天为背景拍摄人像

遮阳伞的使用可以使脸部的光线更加均匀

光圈F16，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

2.18 角度和姿势的处理

刚刚接触到人像摄影的朋友，常常不知道如何更好地处理拍摄的角度和模特的姿势。角度和姿势的差异可以使最终的照片有着完全不同的效果，即使是清晰的照片，如果角度和姿势不同，差异也会明显暴露出来。下面我们一起来了解下角度和姿势的变换。

俯视的角度适合拍摄脸部特写或者拍摄比较随意的画面，但是如果处理不当也会很容易把脸拍得很大，因此应该慎重使用这种角度，拍摄时多尝试拍摄脸部和身体部位不同比例的照片，以找到最合适的效果。

俯视拍摄脸部特写时，可以让模特将脸部轻轻抬起，拍到她闭起双眼时翘起的睫毛。广角的使用使画面的透视变得很特别，俯视的角度让画面更亲切，更有感染力。

俯视的角度拍摄人物的脸部特写

光圈F5.6，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿+1.0EV

俯视的角度拍摄躺在草地上的孩子

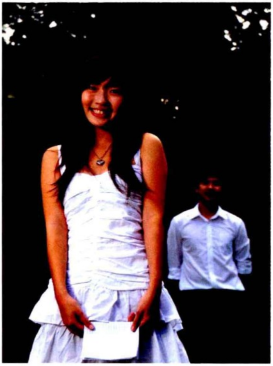
光圈F8，快门速度1/200秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

俯拍的角度也可以很灵活，晴朗的天气，嫩绿的草地，任谁心情都会很放松。拍摄一张小孩安稳地站在草地上轻松愉快的表情，姿势可以随她发挥，自然就好，俯视的拍摄让画面感觉十分放松和舒展。

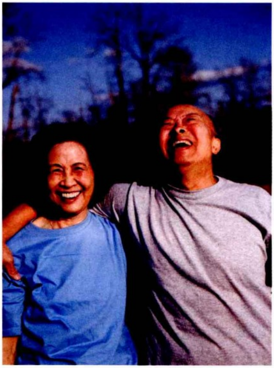
俯视的角度拍摄孩子乖巧、可爱的一面

光圈F8，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

平视的角度就是我们眼睛的高度和被摄者在同一高度上，这种拍摄角度也称为水平拍摄。用平视的角度能拍出我们日常所见到的画面，更亲切、平易近人。但是画面感也难免会比较平淡，这种角度常用于拍摄标准人像或者抓拍人物瞬间的表情。



使用平视的角度抓拍人物瞬间的表情，画面感觉很自然



平视的角度拍摄日常生活中常见的画面

仰视的角度拍摄会使离镜头近的被摄体被放大、远处的被缩小，从视角上对高度进行夸张。使用这种角度拍摄男性会给人以强壮而又威风凛凛的感觉，女性则会显得腿部修长。

仰视的拍摄角度不仅适用于拍摄站立的人物，可以表现人物自信的一面

仰视的角度更拉长了模特的身高

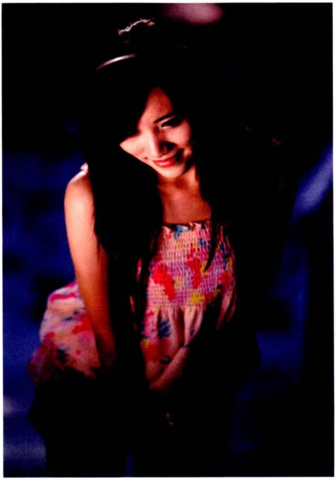
2.19 使脸型变瘦的角度

人们在潜意识里都会对自己的外貌感到不满意。要拍摄出好的人像作品，摄影师必须具备能将被摄对象理想化的能力，这就需要掌握拍摄时掩盖和修正人物实际长相欠佳的技巧。当被摄者看到自己的照片时，最在意的肯定是自己的面部，尤其是爱美的女性，她们会非常希望照片中的自己有一张瘦瘦的小脸。一般来说，拍摄脸部最美的角度通常是能看到7/8或者3/4的脸的角度。拍摄时让被摄者的脸转向一边，侧脸会比正脸看起来瘦小许多。如果是拍摄美丽的女模特，可以让被摄者将头自然地倾向镜头的一侧，会使她看起来更加柔美。

在室外拍摄时可以尽量寻找有阴影的地方使用侧光拍摄，使脸部过宽的部分处于阴影中。运用的光线光比越小，拍摄出来的脸部看起来就会越窄。

通过下面两张照片的对比，我们可以清楚地看到，当从低角度仰拍时，会使下巴放大得非常宽，进而使脸看起来更大。让模特蹲下稍微侧过脸去，摄影师俯拍她的脸部，可以拍到脸部的颧骨，同时下巴变得尖了起来，脸部自然而然就瘦了许多。

此外，经验告诉我们，拍摄时与被摄者保持1～1.5米的适当距离会使脸看起来更瘦小一些，离得太近拍摄只会让脸看起来更大。



仰拍正脸会使脸看起来很宽

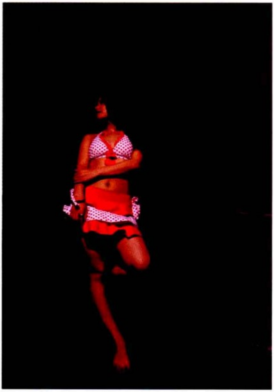
从稍高的位置俯拍侧脸会显得脸比较窄

光圈F2，快门速度1/800秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.3EV

2.20 采用蹲拍以降低视点

拍摄人像照片时，灵活地采用各种拍摄角度，可以塑造出不同的人物性格和照片风格。蹲拍是比较常用的拍摄姿势，这种姿势可以将视点降低，改变我们平时看到的人物部位的重点，使下巴和颌部比较突出，适用于表现人物高傲的气质。

采用蹲拍的姿势拍摄风情万种的女模特



蹲拍使模特的身材看起来更加修长

光圈F12，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

儿童的身高都比较矮，拍摄儿童也应该采用蹲拍的姿势来降低视点。这样才能拍到和大人们眼里不一样的孩子，使照片更加真实动人。

采用蹲拍的姿势拍摄小朋友

光圈F8，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

2.21 在高处俯拍趣味人像

室外广阔的拍摄环境使视点的转换更加灵活，可以尝试借助拍摄场地中比较高的位置靠近被摄者拍摄，比如海边的岩石、楼梯等。俯拍的角度可以把背景简化，拍出别有趣味的人像照片来。而且当被摄对象仰望镜头时，眼睛也会睁大一些，从而使人物给人的感觉更加灵动。

需要注意的是，从高处拍摄人物时，容易造成一定程度的变形。如果使用广角镜头拍摄，就会使人物显得头大腿短，比例不协调。

站在公园的长椅上拍摄，俯拍的角度使模特甜美的笑容看起来有一点可爱的羞涩

光圈F1.2，快门速度1/5000秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

小提示

借助场地的高位置拍摄时，首先要注意自己的安全，一定要确保自己能站稳了再进行拍摄。当在公共场合拍摄时，还不要忘记保护公共设施。比如上图我们在拍摄的时候是站在公园的长椅上，拍摄的时候就在椅子上垫了纸才踩上去，如果你也要踩踏在公共设施上，别忘了事先垫上纸或者拍摄完擦干净哦。

2.22 利用手来丰富画面

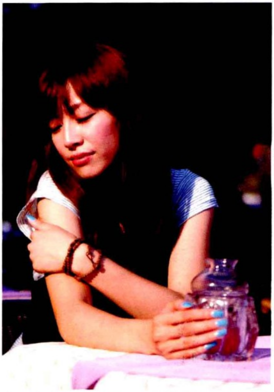
拍摄人像时，漂亮的手的姿势会让人像照片更具感染力。拍摄女性时，手的姿势看上去应该是优美而端庄的，男性的手应该充满力量和威严。

在大部分人像摄影中，手的位置都要比脸部更靠近镜头，这会使得手看起来要比实际大一些。使用比标准镜头更长一些的镜头，可以使手透视更加自然。尽管使用焦段较长的镜头让手和脸都同时对焦清晰是很困难的，不过手与头的尺寸关系会更加自然合理。并且即使对手的对焦不是很清晰，也不会严重地影响画面效果。

拍摄女士摆手的姿态时，应该力争营造优美雅致的感觉，尽可能多地尝试手摆放的各种造型，直到手与手腕出现柔和的曲线，并且尽量使手臂更加纤细一些。

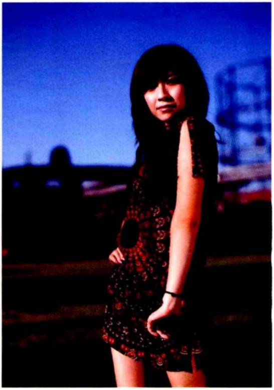
让手的侧面对准镜头，手的造型会比较美

光圈F3.5，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV



由于镜头透视的原因，手的位置比较靠前时会被放大和变形，拍摄时应该尽量避免这种情况

光圈F4.5，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV



使用标准镜头拍摄，常常会使手臂变得比较粗壮

光圈F2，快门速度1/5000秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

很有趣的照片，男性手中的鲜花做前景增加画面的趣味性和故事性

光圈F3.5，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

拍摄儿童时，手的造型可以比较随意，可以表现孩子纯真的个性

光圈F2.8，快门速度1/320秒，感光度ISO200，曝光补偿0.0EV

尽管要求被摄对象作出一定的表情和动作有可能会使照片显得非常不自然，无法深入表达拍摄对象的特征和个性，但是在某些情况下，摄影师使用手势动作来指引被摄对象的视线，也会得到效果不错的照片。

突然向模特挥手并喊她的名字，捕捉到灿烂的回眸一笑

光圈F2.8，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

2.23 对着眼睛对焦

眼睛是心灵的窗户，在人的面部，眼睛是最引人注意的视觉中心。拍摄人物时，首先要对准人物的眼睛对焦，确保眼睛处于照片的焦点，画面才会生动富有活力。

眼睛赋予小女孩害羞又开心的表情

光圈F4.8，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿+1.0EV

黑黑亮亮的大眼睛会让画面使人难忘

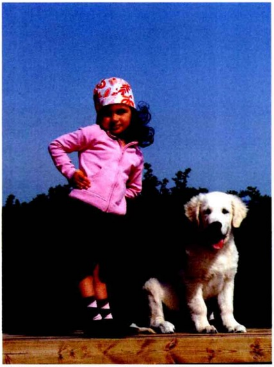
光圈F3.2，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

保持拍摄对象的眼睛是生动有活力的，最好的办法是抓拍。而当拍摄对象是比较害羞或者跟你还很陌生时，可以和他们亲切地交谈，试着谈论不同的话题，直到他（她）开始感兴趣了，面对镜头就会流露出自然的表情。尤其是儿童，亮晶晶的眼睛才能显现孩子的天真和可爱。

如果想获得清晰的眼神，就需要把相机保持在人眼的高度，以便表现充满魅力的眼神。如果使用摆拍的方法，可以尽量使用定焦镜头，大光圈取景明亮，画面感会比较舒服。摆拍时由于一切都在自己的掌握之中，可以使用手动对焦的方法拍摄清晰的眼睛。

然而当需要在很短时间内抓拍人物，或者被摄对象是难以把握又好动的小孩子时，为了保持拍摄的清晰度，可以使用自动对焦锁定，对焦于被摄者的眼睛。方法是将快门按下一半，锁定焦距；继续按住快门，直至完成构图；然后完全按下快门，拍下照片。

有时候大光圈的取景范围比较小，面对好动的小朋友会比较难对焦，可以使用连拍的模式拍摄，一般总能在一堆照片中得到几张又清晰又满意的照片。



拍摄小朋友专注的一瞬间，使用自动对焦模式对准眼睛合焦

连拍可以得到眼睛清晰的照片

大光圈的使用使对焦比较困难

光圈F2.5，快门速度1/320秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

2.24 让模特的眼睛看到镜头之外

长时间让你的模特看着镜头会是一件非常乏味的事情。可以趁她的视线转向别处时抓拍瞬间的眼神，疲惫的、忧郁的、若有所思的，总之她的眼睛会告诉你很多。画面中一个清晰的眼神会引起观赏者的思考和遐想，那么拍摄的目的就达到了。

有时候故意让被摄者向镜头看可能会引起模特不自然的表情，随意一点可能画

面的感觉会更好，所以也可以指引被摄者看向镜头之外。

被摄者的眼睛会告诉你他（她）是什么心情

拍摄时让模特的眼睛向下看，模特的动作和表情都十分自然，可以看到下垂的美丽睫毛

光圈F5.6，快门速度1/90秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

需要注意的是，当模特的眼睛不是直视镜头时，可能会拍到过多的眼白，即使笑容再灿烂也挡不住眼神中的凶狠。这样的画面效果可不理想，也是人像摄影十分忌讳的地方。

当出现眼白过多的情况时，应该让被摄者降低凝视的方向，或者目光的方向不要与镜头有太大的角度。

另外在拍摄人像时，瞳孔的大小也十分重要。当被摄对象处于强光下拍摄时，瞳孔会缩小，令模特的目光看起来比较凶狠和锐利。拍摄时可以在按下快门之前让被摄者先把眼睛闭上一会，等将要按下快门的时候再让模特把眼睛睁开，这样瞳孔的大小会比较正常。同样如果是在光线很暗淡的环境中拍摄，被摄者的瞳孔会变得很大，看上去会比较茫然没有精神，可以让模特朝向比较亮的地方看一会，瞳孔也会缩为正常大小。

眼神看向一侧也是一种交流

光圈F4，快门速度1/100秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

2.25 注意眼镜的反光

拍摄人像当然少不了一些装饰品的佩戴，墨镜就是常常用到的道具。模特佩戴酷酷的墨镜，不仅可以阻挡室外耀眼的阳光，更为画面增添时尚的气息。但佩戴墨镜就少不了要反光，大片区域的反光不仅影响画面的美观，有时甚至连摄影师都会出现在模特的眼镜里，需要特别注意。

找准角度，模特侧低头。侧着正好躲开墨镜上反光板的影子
光圈F3.5，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

平视镜头使画面外的反光板投映在墨镜上

这时可以指引被摄对象朝向比较暗的位置看，比如摄影师背后的阴影处。这时候不适合让模特仰望天空拍摄，强烈的光线和天空中大片的云彩会使眼睛的反光非常明显甚至刺眼。

2.26 与模特进行沟通和互动

成功的人像作品必须能够捕捉得到人物最真实的表情和个性。大多数人在镜头面前都会显得很不自然，只有使被摄者完全放松时，才能拍到其最真实自然的表情。所以拍出优秀的人像照片，和拍摄对象如何沟通交流是很重要的。

拍摄时和模特耐心地沟通交谈，她的注意力被谈话的内容所吸引，渐渐忘记了相机的存在
光圈F2.8，快门速度1/500秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

首先，拍摄之前要对被摄对象有一定程度的了解，模特的外貌、性格有什么独特的地方，和模特进行亲切的交谈，尊重模特的想法，有耐心才能完全获取对方的信任。

PDG

比如很多人在拍照时都会有不舒服的感觉，表情也会比较拘谨，摄影师需要指导模特进入拍摄状态。如果你不喜欢被摄对象的位置或者表情，一定不要直截了当地说你不喜欢或者这样不好看。可以用建议的方式让模特移动或者改变位置，并作出反应，你可以说"这样看起来好多了！"或者"好漂亮！就像这样，太美了！"，这些评论会使被摄对象自信许多，这样你们之间的联系会更加紧密，被摄对象开始渐渐享受拍摄的过程。当然，也不能一味地指使模特做出你想要的动作，这样只会使你的模特更加拘谨！

另外可以让模特参与到拍摄中来，可以边拍边一起查看回放照片，并听取模特的意见，或者把自己最满意的镜头挑选出来欣赏，这样模特会更加放松和自信。

用建议的方式改变模特的姿势，谦虚诚恳的语气让模特觉得非常放松

光圈F1.2，快门速度1/4000秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

把自己满意的镜头和模特一起分享

始终在一个地方拍摄会非常枯燥。为了让拍摄的画面更加生动有活力，可以使用一些技巧让你的模特更有活力。室外炎热的天气会让模特很疲惫，可以拿一杯冰爽的饮料或者冰淇淋让他（她）打起精神。拍摄时无微不至的关心会让模特的心情开朗起来，这时要及时捕捉她开心的笑容。或者讲一个小小的笑话让她更加放松，抓拍她轻松自然的样子。

尊重、关心模特也是很必需的，这会使你们的关系更加亲密

想尽一切办法调动被摄对象的情绪，抓拍精彩的瞬间表情

室外的光线十分明亮，即使是在阴影处，长时间的拍摄也会让拍摄对象不自觉地眯起眼睛。出现这种情况时应该暂时停止拍摄，让模特闭上眼睛休息一下，准备好以后再继续拍摄。尊重、关心你的拍摄对象是很重要的，一定记住让人感觉到你百分百的诚意，确保你高效地进行拍摄，会让拍摄对象保持对你的信心和耐心，并且在相机面前做到真正的放松。

2.27 让模特保持甜美的微笑

微笑会使每个人都变得甜蜜和亲切起来，尝试让你的模特露出迷人的笑容，画面会更加有亲和力。

要想得到甜美自然的笑容，最有效的办法就是赞扬你所拍摄的人物，告诉模特她笑起来是多么迷人，看上去有多棒，对方听到赞赏的话，会建立起自信心，自然就会露出诚恳会心的微笑。如果仅仅是毫无表情地对模特说“笑”，只会把模特吓倒，即使笑起来也是僵硬毫无生气的。

有什么能比甜蜜的微笑更能打动人心的呢

光圈F3.5，快门速度1/100秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

总是面对镜头持续微笑会让表情变得僵硬起来，继续笑下去会非常不自然，这时候要让被摄对象及时地放松一下，深呼吸，或者找个安静的地方让模特休息一下。

及时给予对方休息时间，拍摄才会更加顺利

光圈F5.6，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

小提示

人的嘴巴的表现力仅次于眼睛，拍摄甜美的微笑，当然要拍出柔软有光泽的嘴唇。拍摄时可以帮被摄对象准备一只润唇膏，尤其是室外的空气比较干燥，要经常提醒拍摄对象涂上润唇膏，以便使嘴唇保持湿润有光泽，并且能够反射出柔和的光芒。

2.28 拍摄出优美的曲线身材

就拍摄女性而言，优美的曲线身材是她们追求的共同目标，而拍摄出曼妙的身姿也是需要一定的摆姿技巧，并不是全凭被摄者天生丽质就可以。

一般来说，正面人像不太能表现出人物的曲线身材，这个角度不但看起来过于平淡，甚至只能在画面中增加躯体的体积感。拍摄时应该将被摄者的肩部和臀部对着镜头倾斜一个角度，一般可以是30°～40°。尽量创造出一些比较自然的弯曲姿势，这样会在画面里形成有动感的线条。当然，不管是那种姿势，必须让你的拍摄对象处于舒适的状态，这样才能让被摄者自我感觉很好，进而表现得自然放松。

俯拍的角度同样适用于表现人物的曲线美，而且会让人物的腰部显得更纤细

光圈F7.1，快门速度1/100秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

有时候趴着的动作会更容易让身体产生优美的曲线线条

光圈F2.2，快门速度1/80秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

抓拍转身的一瞬间，自然的姿势性感又可爱

光圈F2，快门速度1/1000秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

PDG

表现身材的曲线，最重要是拍摄出自然的状态，如果肢体的动作过于僵硬做作，即使姿势再有曲线，身材再好，也不会让人觉得优美，反而让人看了会很不舒服。

2.29 使模特服饰舞动起来

总是让被摄者一动不动地待在那里拍摄会让人觉得过于呆板。适当地添加一些动态的元素，比如摇曳的裙摆，会让画面增添许多动感，被摄对象也显得活泼许多，拍摄本身也会变得更轻松、快乐。

在海边拍摄时，清凉的海风会使模特的服饰更具动感

光圈F10，快门速度1/200秒，感光度ISO200，曝光补偿0.0EV

在拍摄婚纱外景时，新娘飘逸的纱裙或者头纱会让画面更加浪漫。此外，如果你的拍摄对象擅长舞蹈，还可以让其穿上轻柔、飘逸的服装，在被摄者的舞蹈中抓拍美丽的身姿，或是在模特走动中进行抓拍。

随手轻轻一拈纱巾，画面效果就会大不一样

光圈F10，快门速度1/80秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

抓拍的作品最能够捕捉人物在不经意下的美妙自然神态，尤其是美丽的女模特，走动起来长发飘飘，婀娜多姿，服饰也会在走动过程中轻盈地律动起来，往往在一瞬间就会有摆布很久也拍不到的画面。模特在走动中要表现动态的美，难度会很大，主要采用抓拍，抓取她最美的一瞬间。抓拍需要经验和技巧，在摄影中比较难掌握，可以选择模特在走动的瞬间，使用连续自动对焦跟踪对象，全程捕捉模特自然的动作。

使用大光圈拍摄走动中的人物，景深小，所以对焦会比较难。可以适当地将光圈开得小一些，这样可以拍到的空间大了，对焦范围也就广了。

小孩子一般都活泼好动，尽量使用高速快门和大光圈，抓怕生动、有趣的瞬间

光圈F8，快门速度1/80秒，感光度ISO100，曝光补偿+1.0EV

拍摄两个人合影时，也可以让他们随意地走动，聊天说笑，在最自然放松的状态下抓拍，效果会比较好。

抓拍两个人带有生活气息的合影

光圈F8，快门速度1/200秒，感光度ISO200，曝光补偿0.0EV

2.30 装饰画面的帽子

画面的内容一部分总是要靠模特儿的造型来表现的。拍摄人像时，画面的视觉中心自然会落在模特儿的整体外表上，观者就会欣赏到模特的服饰、服饰的色调渲染以及服饰搭配的方法。

越来越多的人不仅用帽子遮阳、保暖，还将帽子作为服装装饰的一部分。不管是爱美的女性，还是走嘻哈休闲线路的男性，都可以用各种款式的帽子搭配不同的服装。拍摄纯真活泼的少女时，加入装饰性的帽子作为拍摄道具，不仅会让照片更有女孩气，还会让模特的肢体动作更加丰富，使画面更加生动、活泼。

蓝天、海边、少女的背影，画面中透着淡淡忧郁的气氛。而被摄者头上戴着的帽子更凸现了夏季特有的情调。

帽子的使用让画面有了故事性

光圈F3.5，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

3

Chapter

室内人像的拍摄技巧

室内人像摄影过去多出现于商业人像摄影领域，如今各类器材的应用使室内摄影变得相对容易许多。不管是利用窗户光、摄影棚闪光灯，或是两者结合，只要把握好室内各种光线的运用以及巧妙地利用室内背景等，就能够拍摄出满意的作品。

3.1 了解室内多种造型光

与室外不同，在室内拍摄人像时，摄影师不用受自然条件的限制，一切都在自己的掌控之中。光线变为摄影师手中的魔术棒。如何用光线明暗和角度的变化来掩盖人物的表现不足，并突出优点，是室内拍摄最考验摄影师水平的内容。在室内拍摄人像有多种专业的照明设备，可以满足不同的拍摄需求。

主光是决定照明格局的首选灯光，其他灯光都是起到辅助作用。主光可以是柔光灯灯光，柔光灯是使用柔光箱或者反光伞将闪光灯直接发出的光变成扩散形态。它使光线变得柔和，并且扩散面积很大，使拍摄对象的皮肤细腻光滑，看上去更加惹人喜欢，画面亲切温和。虽然柔光灯布置的光线已经十分柔和，但通常还是需要辅助光，用以照亮面部的阴影部分，使画面中光比更加协调。

柔光灯的使用使模特的皮肤看起来十分细腻

光圈F5.6，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

罩有柔光箱的柔光灯

主光也可以是聚光灯发出的光线。聚光灯所发出的光线会被灯头前的束光罩收缩到很小的范围内，以比较聚集的、方向性极强的光束射出。这种光线能营造出神秘、低调的氛围，适合塑造人物鲜明的个性，比如表现人物忧郁的性格。

聚光灯适合塑造人物忧郁、神秘的个性

光圈F4.5，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

当主光灯光照射到被摄人物身上后，未被照射的部位会有很深的阴影，阴影部分缺乏细节层次，所以我们需要辅助光来提高被摄者暗面的亮度，以控制明暗面的光比。辅助光越亮，光比越小，辅助光越暗，光比越大。辅助光比较适合采用光质柔和的散射光，以便起到均匀照明的作用，并且辅助光不宜超过主光的亮度，要比主光暗一些，以免破坏主光的光线效果。

未使用辅助光拍摄的人像照片

使用辅助光拍摄的人像照片

背景光是用来照亮背景的光线。在拍摄时，被摄者一般都会和背景拉开一定距离，而光照会随着距离的增加而明显的减弱，所以背景的亮度会很暗，这样会使被摄者看起来融入一片黑暗之中。为了使画面看起来更有空间感和立体感，将被摄者与背景区别开来，这样就要求运用背景光对背景进行单独照明。

使用单灯布置背景光很不均匀，画面看起来很不舒服

背景光要尽量布置得均匀一些才好看，一般会使用多灯布置

光圈F5.6，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

背景光应该是完全在相机视线之外的，可以正背着人物放置，也可以安置在一个高一些的支架上，从背景的任意一边打向背景。此外，背景光的运用应该考虑到背景的色彩、与被摄主体的距离和照明的角度等问题，不合理运用还会弄巧成拙，所以拍摄时需要对背景光进行反复调整才能使用得恰到好处。

如果有必要，还可以打上轮廓光和眼神光。轮廓光会更利于拍摄细节，突出主体。眼神光应该打在被摄者眼睛前下方或者侧前方，能使被摄者眼睛更有神。

3.2 靠近窗户选取光线

在室内拍摄人像时，常常会用到窗户外射来的光线。这种光线是一种方向性比较强，同时又十分柔和的光线。拍摄时在被摄者背对窗户的一面用一块反光板来减弱阴影，效果优雅而柔和，从而衬托被摄者的柔美气质。

窗户边的光线是有很多因素决定的，它的强弱变化要比我们肉眼看到的复杂许多。而窗户到被摄人物之间的距离决定了光线的照射效果，被摄者离窗户越远，光线越柔和，影调会越平缓。可以让被摄者走动几步，这样光比变化会比较大，进而通过调整距离来解决光照不均匀的问题。同时也要注意到屋子里墙壁和地板的反光作用，如果被摄者正好位于离窗户很近的墙角，墙壁对窗户光的反射能力会很强，光线也明亮。

窗户外投人的光线十分柔和

光圈F5.6，快门速度1/250秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

如果被摄者位于窗户的正中央并且面向窗户时，整个面部，前额、鼻子、下巴都会处于强烈的光线照射中，看起来很突出，这不是我们十分提倡的选取光线的角度；背对窗户时，逆光表现画面气氛的能力虽然很强，但也并不是最提倡的光线，因为窗户的面积一般都比较大，逆光拍摄即使使用遮光罩也难免会出现画面发白的

窗户边的光线塑造画面氛围的能力特别强

柔和的窗户侧光使人物面容圆润匀称

光圈F4.5，快门速度1/320秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

情况；而当被摄对象站在窗户边，使光线从侧面照射过来时，面部的线条会十分明显，立体感很强，而站在窗户的一侧而不是窗户的正中央时，窗户外的侧光和轮廓光都会减弱一些，从而使面容圆润匀称。

3.3 避免使用闪光灯直射人物

用光的好坏直接影响到一幅照片的好坏。在光线比较暗的环境中拍摄人像，闪光灯的使用是不可避免的。数码单反相机都有内置的闪光灯，如果使用自动模式拍摄，当光线不足时，闪光灯会自动弹起，照射在被摄者身上。这种光线太硬，不仅会形成难看的阴影，而且画面平淡没有层次，还会造成红眼现象。所以拍摄人像时我们不建议使用直射的闪光灯拍摄人物。

室内的光线一般都不能保证足够快的快门速度，使用闪光灯拍摄的画面效果又不尽如人意，所以如果条件允许的话，最好还是到光线明亮的室外去拍摄。

光照不够充足时，使用闪光灯直射人物，拍摄的画面生硬过于平面，缺少韵味

光圈F9，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

当需要使用相机内置的闪光灯拍摄时，可以用面巾纸或者白纱布遮住相机的闪光灯部位，从而降低闪光灯输出的光线强度，使光线变得柔和一些，改变照片的层次。

当然，我们也可以使用专业的补光灯具拍摄，这样要比直接使用闪光灯拍摄的效果理想很多，操作起来也更方便顺手。比如使用可以持续照明的造型灯对被摄者进行补光，要注意在阴影部分加上反光板或者补光灯来补足人物强调部位的光线，使照片中明暗比例更加和谐，画面更饱满。

远距离使用造型灯，使光线看起来比较自然

光圈F7.1，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

使用造型灯做光源

在光线昏暗的环境中拍摄，可以使用造型灯作为照明的光源，但注意要与被摄者有一定的距离，近距离拍摄最好在造型灯外加上柔光罩。

3.4 利用闪光灯对天花板的反光进行补光

我们提倡使用自然光拍摄室内人像，因此直接使用闪光灯是不太合适的。不仅突如其来的闪光会使模特很不自然，同时这种光线属于硬光，也不适合用来表现人物细腻的肤质。将闪光灯关闭以后，才能获得真实、自然的拍摄场景。

但有时将闪光灯关闭以后，会使拍摄对象的面部过于暗淡，可以尝试使用外置闪光灯来打跳灯，以获得自然明亮的光线。外部闪光灯几乎能够将光线照向任何角度，通过将外置闪光灯的闪光转向天花板，然后散射，进而柔和地照射在下方的被摄者。如果屋顶不是很高，效果更佳，毕竟闪光灯的照射范围是有限的。

打跳灯后的拍摄效果

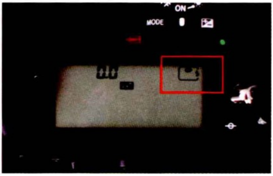
光圈F5.6，快门速度1/250秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

小提示

使用天花板反光，白色的天花板表面最为理想，它能充分地反射光线，而且不会产生偏色。相反的，粉红色的墙壁会反射出粉红色的光线，对相机的白平衡系统来说，这种色偏是很难矫正的。

3.5 使用"减弱红眼"功能设置

"红眼"现象在使用闪光灯拍摄人像照片的时候经常会发生，尤其是在拍摄距离比较近、环境较阴暗的情况下。这是由于眼睛视网膜反射闪光而引起的。在黑暗的环境下，人的瞳孔会自然放大，而突然亮起闪光灯时，放大的瞳孔来不及收缩，眼底的血管网络就会被拍摄下来，被摄者的眼睛就会红红的。



相机的减弱红眼功能设置

在黑暗的室内使用闪光灯拍摄人像出现的"红眼"

如果你不想让拍摄出来的人物眼睛出现"红眼"，可以利用数码相机的"减弱红眼"模式，先让闪光灯快速闪烁一次或数次，使人眼及时调节瞳孔，使之收缩后再拍照，就不会有红眼现象出现了。另外还有一个好的解决办法是使闪光灯离开镜头远一些。如果达不到这个要求，可以让被摄者先注视一个亮处一下，能使瞳孔缩小。

将减弱红眼的功能打开以后，拍摄的人像照片中就不会再出现红眼的现象

光圈F2.8，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿+1.0EV

3.6 美丽的化妆造型

合适的妆容可以掩盖一些细节、局部的缺陷，让平淡的五官和轮廓显得更加鲜明。化妆师要根据模特的气质、个性进行造型，比如年龄较小的、天真可爱的少女，可以帮她们设计一些清纯、活泼的时尚化妆造型；而那些看起来成熟性感的女性，可以设计一些女人味比较浓厚的妆容，使人物显得更加性感、妩媚。

清纯、可爱的化妆造型

光圈F4.5，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.7EV

妩媚的化妆造型

光圈F2.8，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

自然、靓丽的妆容可以使被摄者看起来更加生动自然、活泼健康。神奇的彩妆作用下，多么暗沉的肤色和黑眼圈都可以被完美的妆容所掩盖。当然，妆容的色彩需要根据服装颜色加以搭配，比如暖色的服装可以在妆容色彩中加入金色，冷色的服装可以加入银色，这样整体妆容的搭配就非常和谐。此外，还可以根据拍摄人像的主题风格和内容选择合适的饰品，起到修饰人物的作用。可以是华丽的珍珠、玛瑙，也可以是活泼的蝴蝶、花草，或者是优雅的蕾丝花边、夸张的亮钻等等，给人以自然、清新、浪漫的感觉。

配饰造型搭配

3.7 漂亮的服饰搭配

服饰的选择非常重要，在风格上没有太多的理论可以遵循，只要符合摄影师想要表现的主题即可，既可以追求时尚又可以大胆地发挥创作，可以清纯甜美也可以性感优雅。

不同的服饰面料则会给人以不同的视觉感受，比如柔软型的面料给人以轻柔、飘逸、浪漫、柔美的感觉，婚纱即是如此；光泽型的面料表面光滑能反射出亮光，往往给人以华丽、富贵的感觉，最常用是礼服或者舞台表演的服装；而棉布、亚麻或者中厚型的毛料会给人个性、坚挺的视觉效果，常用职业装束。

婚纱给人以圣洁的视觉感受

轻松休闲的棉布服饰更具生活气息

光圈F7.1，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

不同风格的人像摄影会需要不同类型的服装，可以让拍摄对象多带几件他们喜欢的衣服，尽量不带有杂乱图案、徽标或者颜色过于明亮的衣服，避免喧宾夺主。

衣服的搭配也要考虑和环境相协调

光圈F3.5，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

3.8 使用白色背景表现高调的人物

许多女性在拍照时，都希望画面中的自己性感又不失可爱，自信而又优雅。拍摄照片的重点是强调被摄对象，而背景和环境必须能够让人像的效果有所增强，而不是让人分心，所以背景的选择也格外重要。不同的背景能表现出不同的风格，这取决于人们对色彩的感知。白色的背景会使画面更加干净、透明，表现出时尚的效果，配合高调的布光方式，适合表现人物细腻的肌肤，从而使人物显得很清纯。

小提示

使用白色的背景拍摄时，不是灯光布置得越多，效果就越干净透明，只要能表现出人物通透的肌肤质感即可。有时灯光越多反而会使画面更加杂乱，打灯时可以使用两块黑色的吸光板置于被摄者两侧，这样能够有效地吸收从背景上反射过来的光线，从而使画面整体的光线更加均匀。

纯白色的背景烘托出模特的清纯气质

光圈F7.1，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

3.9 使用暗色背景表现低调的人物

借助暗色的背景来拍摄人物，能够使人物的成像看起来非常清晰，但使用暗色背景拍摄时曝光不好把握，必须要保证主体人物的曝光正确，这种拍摄方式在户外比较难控制，通常是在摄影棚里完成的。

拍摄低调人像可采用黑色不反光绒布做背景，让被摄主体与背景有一定距离，避免人像投影融到后面，这样画面才具有一定的空间感和立体感。注意灯光要柔和，避免很强的闪光直接照射，另外可加背景辅助光，消除投影。

当然，也可以尝试在室内的自然光下拍摄，利用窗前自然光，可以采用45°前侧光拍摄。大致布光方式如下：选择有光线的窗户侧的墙角暗部作背景，让被摄者面向窗户投入的光源，站立在墙角前靠近窗台的亮光处，拍摄时将相机置于墙角的暗部和被摄对象的延长线上。

使用暗背景表现女孩的忧郁

光圈F11，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

3.10 使用彩色背景表现活泼的儿童

儿童摄影是一件快乐的事情，孩子的纯洁可爱会让人觉得无限美好。可以选择彩色的背景，以衬托孩子的天真与活泼。选择鲜艳明亮的色彩作为背景拍摄儿童

时，如果拍摄地点不是在影棚内，也最好选取比较明亮的拍摄环境，这样可以使照片的整体色调清新明朗。

使用彩色背景表现活泼的儿童

光圈F5.6，快门速度1/280秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

沙发和衣服颜色相搭配，使画面更加活泼

光圈F4.5，快门速度1/320秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

小孩子的身材都比较矮小，杂乱的背景不能将其凸现出来，所以选择背景时要注意尽量简洁。单色调背景能够很好地衬托儿童多彩的服装，避免儿童淹没在杂乱的背景中。单色调背景中以粉色，蓝色为好。如果彩色的背景中带有色块或者花纹，最好能够保证整体背景的颜色比较淡，或者能够和儿童的衣服颜色形成对比，衬托出儿童白嫩的皮肤。总之单色调背景能使画面简洁，主题突出。

3.11 整洁的拍摄环境

室内拍摄时，应该检查背景。在拍摄之前将混乱的背景整理好，移开妨碍视线或者会使画面显得杂乱的一切物品，比如鞋子、纸箱、垃圾桶之类破坏画面美感的东西。

空旷的房间内，干净的墙壁和床单使画面看起来非常整洁

光圈F4.5，快门速度1/200秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

其实室内有许多环境是非常适合拍照的，比如皮质的宽大沙发，它的质感非常好；落地窗边的木质地板，这里的光线非常棒。另外，一块厚实的毯子、漂亮的床单、床罩都可以用来做背景，这种大块的背景布还会反射光线，将画面中的光线调整到更加均匀。

此外要注意被摄对象身穿的衣服颜色与环境色调搭配，衣服没有杂乱的图案、条纹，都会使画面看起来更加整洁。

3.12 在特定的环境中拍摄人像

每个人都有自己的生活环境，并在这个环境中形成自己的生活方式。环境可以包含很多信息，比如可以体现人物的身份、职业、性格、爱好等等。将被摄对象置于具有代表性的生活环境之中，更容易将其个性自然地表现出来，从而使照片更加生活化。

比如在大学的自习室拍摄正在思考的学生，在办公室中拍摄正在工作的白领等等，这些照片中的环境都能透露给观者更多背后的信息。

小女孩的卧室温馨、粉嫩，衬托出女孩子的可爱、淘气

光圈F4.2，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

3.13 生活环境下拍摄真实状态

随意拍摄会带来很多乐趣。不用安排特定的场合，不用刻意摆什么姿势，身着普通衣物，处于平常场景拍摄真实生活状态，这样可以将生活中许多有趣的场面记录下来。

拍摄这种照片最重要是去捕捉自然的那一刻，不要强迫被摄对象去做他们感到不舒服的事情。为了避免产生表演性的照片，要让被摄者在镜头前显露出自然的动作，摄影师要随时准备好相机，无论发生什么，都要能敏锐地感觉出拍摄对象要做什么，并且能够预测精彩时刻的出现。

在生活环境下拍摄真实状态下的室内肖像

光圈F7.8，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

3.14 借助道具使拍摄更加轻松

拍摄人像时，难免会遇到被摄对象无所适从的时候，尤其是非专业模特，这种尴尬的局面需要一些小道具来打破。这在一定程度上会转移被摄对象的注意力，使表情更加自然随和，从而在自然的生活状态下，抓拍你所要的细节。

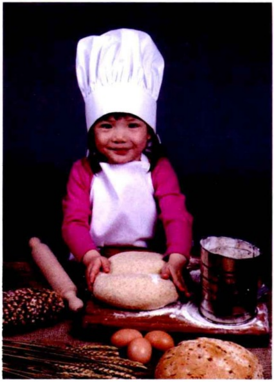
道具的加入使画面轻松自然

光圈F5，快门速度1/150秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

如果是拍摄儿童，那么道具的使用就更加有必要了。活泼又淘气的孩子总会有不听话的时候，一个小小的玩具都会使他们安静下来，这时候最适合捕捉他们认真的表情。另外道具的加入会让画面更加有趣，道具不必只是单调的物品，也可以是家里的小狗。

一个小铲子和一个小桶让孩子玩的十分认真

光圈F4.5，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV



道具和服饰恰到好处的配合，让小孩子看起来分外可爱

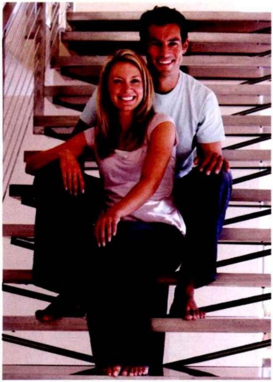
光圈F8，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

3.15 巧用楼梯

有创意的取景，会让画面看起来更具吸引力。室内的楼梯提供了一种重复的图案。借助楼梯，指导人物坐在楼梯上拍摄，不仅更有利于人物摆姿势，而且楼梯斜至向上的造型也使拍摄角度更加灵活。可以让人物坐在楼梯的高处而摄影师在低处仰拍，也可以让人物坐在低处而摄影师站在高处俯拍，还可以在楼梯的侧面拍摄人物在楼梯上看报、上网等休闲的样子，会将画面中的环境交代得十分清楚，加重画面中的生活气息。

利用楼梯拍摄人像时，要注意我们是通过楼梯这个元素更加突出人物，因此要十分注重构图。不要用杂乱的背景削弱图像中所要表现的主体，可以通过改变相机的位置并加大与拍摄对象间的距离，或者利用镜头的变焦功能将不需要的拍摄对象去掉，避免任何让人分心的元素进入镜头。

你可以让被摄对象坐在楼梯口处，这时你可以看到被摄者背后的楼梯逐渐缩小形成有韵律的斜线，这样整洁，有规律变化的楼梯会吸引观者的视线，从而使画面更具魅力。



从天窗照射在楼梯上的光线非常美丽

光圈F8.1，快门速度1/240秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

楼梯的造型是画面中重要的元素

光圈F5.6，快门速度1/90秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

3.16 拍摄合影如何布局

中国传统历来是注重亲情，每逢过年或者节日全家团聚的时候，总免不了要拍几张全家福做纪念。拍摄传统的合影时，一般都是让人物站成一排或者几排，这种位置的安排通常用于拍摄人员比较多或者几代同堂的家族合影。这时候可以让长辈先坐下，再将中年或者年轻的夫妻安排在长辈后面站立，孩子们则依偎在老人们的脚下或者左右，这种安排主次分明而且形式集中，又能表现出家庭的温馨。

传统家族合影的布局

光圈F7.8，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

小提示

拍摄全家福的时候，如果是一个大家族，可以把家庭成员分成几组，使每个小家庭形成一个群体，拍摄以小家庭为中心相互交谈的局面，还可以设计一些家庭与家庭之间有关联的姿势和动作，使画面更加统一。当然，神情的表现仍然要生动自然。

拍摄全家福应该选择简洁的背景，在室内拍摄时，可以选择干净、浅色的墙壁作为背景，使人物更加突出。全家福的拍摄地点选在家里是再合适不过了，既能把人物的生活环境记录下来，又能使画面更加亲切自然。

其实合影照的拍摄贵在自然。如果不要求是非常正式的合影，即使画面中人物的安排不符合正规合影的安排都可以，只要能表现出人物之间的关系，或者人物当时的气氛，就已经达到了合影的目的。

像我们平时结伴出去旅游，在著名景点，或者满头大汗地爬上山顶合影时，完全可以用一种轻松的合影布局来表达当时的愉悦心情。可以挥舞双手跳起来，即使跳起来的一瞬间面目狰狞也无所谓，要的就是轻松有趣的画面效果，越是搞笑好玩越有意思。再有，毕业生的合影更是五花八门，多年的学习生活结束以后，正是他们表达自己放松心情的时候，将学士帽或者书本抛向空中，恐怕是最痛快的事情了。所以合影不一定非得那么死板，不一定强求人人都要看着镜头，关键在于所要拍摄的合影要求什么效果。一句话，合影的布局方式可以是轻松多样的，生动和清晰的画面就是好的合影。

合影的布局方式可以是轻松多样的

3.17 开心的家庭聚会

拍摄家庭聚会这样的场面，不是随随便便地抓拍几张人物情绪很"high"的照片就可以了，需要摄影师具有捕捉人物之间相互关系的思考能力，这样照片才有思想，有内涵。

拍摄家庭聚会时，人物的位置不一定像图中那样固定，但总体来说还是以紧凑为妙。因为当家人团聚时，互相靠近一些才会显得更加亲密无间，而且画面的结构更加紧凑饱满。

对于光线的采用来说，室内的自然光线就可以，而如果是晚上，室内的钨丝灯就可以当作主光源，暖黄色的偏色会使画面显得更加温暖、温馨。或者也可以抓拍细节，只要能表现出开心的气氛，并且画面具有故事性，会引起观者的遐想，即使构图并不十分完美，也是精彩的家庭聚会照片。

拍摄家庭聚会重要的是表现出一家人其乐融融的氛围

抓拍家庭聚会中的细节

光圈F4.5，快门速度1/320秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

3.18 如何拍摄婴儿

拍摄婴儿不是一件容易的事情，虽然摆姿可以非常随意，但是要考虑到婴儿的安全和舒适，如果强迫婴儿做出某种不合适的动作，不仅婴儿会感到不舒服，更会给婴儿的家人留下不好的印象。所以在将婴儿放置到你所需要的拍摄环境中去的时候，一定要温柔地、轻轻地。

拍摄过程中一定要有耐心，随时配合婴儿的节奏，这样才更有利于抓拍到特殊的精彩瞬间。可以通过一些小技巧鼓励婴儿，以更好地和摄影师互动。比如用小羽毛给婴儿搔痒，给他一个具有吸引力的玩具，还可以是好吃的小零食，甚至当你的小模特又哭又闹时，把他最喜欢的奶瓶给他，通过这些小道具取悦婴儿，从而拍摄到他们更加真实自然的表情。

小婴儿趴着睡觉的样子十分可爱

光圈F3.5，快门速度1/120秒，感光度ISO50，曝光补偿0.0EV

婴儿是精致柔软的小生命，一定要采用柔和的光线来拍摄他们，这对于表现婴儿细致的皮肤和容貌非常有利，过于强烈的光线会投射出强烈的阴影，进而破坏婴儿柔软的皮肤质感。

粉红色的小浴巾使婴儿的肌肤看起来更加粉嫩

光圈F2.5，快门速度1/400秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.5EV

小提示

刚刚接触婴儿时，如果一开始就冒昧地拍摄，可能会吓到婴儿。如果和自己拍摄的婴儿并不熟悉，应该先和婴儿温柔地打个招呼，可以俯下身和他说话、介绍自己，不用担心他是否听得懂，重要的是你温和的态度，注意整个过程都要记得微笑，等婴儿习惯了你和相机存在，会更有利于你的拍摄。

拍摄婴儿时，大部分都是拍摄婴儿不穿衣服的状态，所以要在适宜的温度下拍摄，温度太低了会影响婴儿的健康。

要尽量保持拍摄环境安静舒适，过大或者意料之外的噪音会吓到婴儿。婴儿对音乐都会十分敏感，安静轻快的轻音乐会让婴儿感到十分舒适，节奏明快的舞曲会让刚学会走路的孩子表现得更加活泼。

婴儿往往会不知疲倦地活动，这是非常有利的拍摄机会，可以使用相机的连拍模式，迅速地拍下一系列婴儿的动作照片，又不会错过任何一个重要的瞬间。

小婴儿的一举一动都可爱至极，使用连拍才不会错过每个精彩的瞬间

光圈F13，快门速度1/200秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

3.19 特写婴儿的可爱细节部位

婴儿会很快地长大，千万不要错过小细节的珍贵拍摄机会。将相机设置在微距模式，或者干脆使用微距镜头，接近那些可爱的细节部位，尤其是小手和小脚丫，让它们充分填满整个画面，创造出饱满的视觉冲击力。

拍摄婴儿的小脚丫，最好的时间是他们安睡的时候。右图中脚下的绒毛毯子更能衬托出小脚丫的柔软有弹性，柔和的侧光更表现出胖胖小脚丫的饱满可爱。

使用相机记录下婴儿可爱的胖乎乎的小脚丫，对于他本人来说也是一件非常有意义的事情

光圈F2.8，快门速度1/320秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

小提示

拍摄可爱的细节部位时，也可以把婴儿可爱的小脸当作中心，尝试不同的拍摄角度，还可以拍下他们又长又卷的漂亮睫毛，甚至可以拍下婴儿开心大笑时露出的仅有的几颗小牙齿，这些都会是十分珍贵的镜头。而婴儿的小手和爸爸妈妈的大手作对比的照片，也会非常有趣，是每个爸爸妈妈都希望得到的可爱照片。

当使用室内的自然光拍摄时，可以选择在窗下或者日光灯下拍摄，这样的光线比较自然柔和，充分体现出温暖的氛围。但是拍摄时会离婴儿非常近，要格外注意不要遮挡住射向婴儿的光线，否则画面中会有难看的阴影。

3.20 抓拍玩耍中的儿童

儿童的共同特征就是活泼好动，聪明伶俐又憨态可掬。儿童时代是整个人生中最美好的时光，无忧无虑，孩子玩耍的样子，天真烂漫，最能引起人对童年的无限遐想。

爱心和耐心是拍好儿童照片的基础。儿童的情绪及行为具有被动性，使他们的注意力难以持久，是难以把握的拍摄对象，我们很难想象对三岁前的儿童进行“摆拍”。小孩的感觉是敏锐、直接的，必须用心与小孩交流。从另一方面看，儿童的表情千变万化，举手投足间总是天真烂漫，他们是天生的表演者。

抓住他们玩耍时认真的样子，才能表现出孩子爱玩又聪明的天性。拍摄几个孩子在一起玩耍也可以，当不能把每个孩子都着重表现时，可以只突出表现其中一个。

年龄较小的宝宝对任何新鲜事物都很好奇

光圈F8，快门速度1/200秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

抓拍孩子玩耍时认真有趣的表情

光圈F10，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

3.21 抓拍儿童丰富的面部表情

成功的抓拍可以捕捉到可能永远不会再重复出现、没有计划好的一瞬间。这时被摄对象在短暂的拍摄时间内忽略相机的存在，而展现出自然的生活瞬间，这对于拍摄人物丰富的面部表情非常有用。

刚刚爬上凳子，吐着舌头的可爱样子

光圈F2.8，快门速度1/400秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

特别是儿童，面部表情更加丰富。各种可爱的鬼脸，或是好奇，或者生气，这些自然流露的表情，都可爱极了。

孩子调皮的鬼脸非常可爱，却只有短短一瞬间

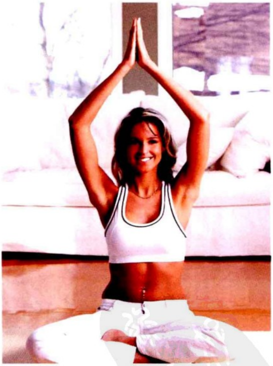
光圈F2.8，快门速度1/600秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

3.22 拍摄正在健身的氧气美女

健身能让人呼吸顺畅，减轻压力，精神放松，使人充满活力。拍摄时要抓住人物舒适、有活力的样子，尽量让画面中的动作更加优美。

顾名思义，所谓氧气美女给人的感觉必定是清新的，时刻有着神清气爽的感受，自然而惬意。氧气美女最令人艳羡的是天生的好皮肤，所以拍摄的时候，最好使用大光圈镜头，做适当的曝光正补偿，把皮肤晶莹剔透、吹弹可破的特点表现出来。此外，背景的选择也很重要，纯色的背景才更能突出人物的纯净、透明。

干净、整洁的背景是必不可少的



充满活力的舒适动作

4

Chapter

风光作品的拍摄技巧

拍摄清新亮丽的风光摄影作品，关键在于学会用相机来观察景物，并且能够通过使用镜头、滤光镜等工具来克服技术上的局限，获取最佳的拍摄角度，运用不同光线技巧，来呈现出最为精美的风光照片。

4.1 了解当地天气变化情况

拍摄美丽的风光照片，应该制订一个详细的摄影计划，去什么地方拍什么。天气状况对风光摄影的拍摄尤为重要，出发前要了解当地天气变化情况，是否适合拍摄你所需要的照片。有了充分的准备才能发挥出最好的水平，拍出最好的照片。

现代社会通讯高度发达，你可以通过电视和因特网查看目的地的天气情况，还可上有关的摄影论坛和聊天室，或者访问专门的网站获得更多有关信息，以保证出行顺利。

晴朗的天气不仅对出行非常有利，而且更适合拍摄大多数景物

光圈F22，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

4.2 提前做好准备出发

了解完当地的天气变化情况之后，就是要准备出发时须带的必备品了。首先登山地图是你了解大自然信息的最好导师，这上面不仅会记载各种景物分布的详细信息，连最佳眺望地点也会收录其中，可以和道路地图搭配使用。如果你要去的目的地是人烟稀少的地方，最好还要带上指南针和军用小刀，以备急用。

相机包牢固很重要

接下来更重要的，就是摄影用具的准备了。单反数码相机就不用强调，这是必需的。另外，一两支合适的镜头也不可少。出门在外，一个防雨又结实的相机包

能更好地保护你的相机。拍摄风光摄影时，三脚架的使用是非常必要的，一个轻便又结实的三脚架，也是你必须考虑在内的拍摄工具之一。为了防止按快门时相机出现的晃动，还要带上快门线。在任何时候都不要忘记为你的相机准备一块备用电池，数码单反相机不同于老式的机械相机，充足的电量是它工作的重要保障。存储卡的准备也是十分重要的，拍到一半发现相机没有存储空间了，那就太遗憾了。此外还要准备清洁相机以及镜头时所用的气吹、清洁布等，还有能够拍摄各种效果的照片的滤镜等等。总之一句话，出发前所需的一切都要考虑全面，做到不打没有把握的仗。

清洁布 M-6321 （M）

4.3 耐心等待合适的时机

我们常常为那些转瞬即逝、可遇不可求的光影佳作所惊叹，而正是摄影者瞬间把握的功力，才使风光摄影作品充满了神奇的魅力，展现出风光摄影的博大与风采。这就需要耐心地等待合适的拍摄时机，只要你抓住了合适的时机，任何地点都是美景。

日出和日落的景象往往都是在一瞬间，又都需要漫长的等待才能抓拍到

光圈F4，快门速度1/1250秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

4.4 使用风景模式进行拍摄

前面几章我们已经了解到，单反数码相机有各种拍摄模式供我们选择。拍摄风光时，我们可以直接使用模式转盘中的风景模式，这会使拍摄变得更加轻松自如。

在风光模式下，相机会自动将光圈值调整得略大一些，可以使近景到远景的范围全部合焦。在画质方面，不仅提高了锐度，还能够对细节部分进行细致表现，并且加强了红色、绿色、蓝色等色彩的色调，使天空和树木显得更加鲜艳。即使在略有阴云的天气状况下，也能拍摄出比实际所见的更加清晰锐利的景象。另外，感光度将被设置为自动，相机会自动对ISO数值进行调整，通常都能保证合适的快门速度。值得一提的是，在此模式下，不论拍摄环境有多暗，相机内置的闪光灯都不会自动闪光，完全针对风光摄影的一切需求考虑。

使用数码单反相机的风景模式拍摄，画面中无论是色彩还是锐度都要更胜一筹

光圈F16，快门速度1/13秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.3EV

使用数码单反相机的自动模式拍摄

小提示

风光模式的合焦范围比较广，基本上不能拍摄出背景虚化的照片。当希望采用风光模式的色调并对背景进行虚化时，应使用光圈优先自动曝光模式并从照片风格中选择“风光”，使镜头光圈接近全开进行拍摄。如果希望进一步的虚化背景，使用长焦镜头拍摄会更加有效。

4.5 使用广角镜头拍摄广阔的草原

如果你想把视野辽阔的草原一并收进画面，首先考虑到的应该是一只广角镜头。广角镜头以宽阔的取景范围为基本特点，我们借助它能轻松获得广阔的视野，适合在表现宏大的场面时使用。

使用广角镜头拍摄时，由于取景范围非常宽广，可能会导致某些景物在画面中显得特别渺小，因此在组织画面时，要注意被摄对象位置的合理安排，尽量避免被过于

宏大的场面所淹没。广角镜头还具有一定的筒形畸变，靠近画面边缘的地方，线条会发生一定的弯曲，而且镜头的焦距越短，离边缘越近的地方弯曲程度就越大。广角镜头带来的弯曲可以作为一种表现手法，带给我们新奇的视觉效果，但是过分变形的画面会给人别扭的感觉。因此有的时候我们应当尽量避免使用焦距过短的广角镜头，以免画面过于扭曲。

使用广角镜头拍摄的草原，无论是近处的草地还是远处的山脉和白云都非常清晰，画面的纵深感很强

光圈F13，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

站在同一位置，不使用广角拍摄出的画面视野就不是那么开阔

4.6 使用长焦镜头拍摄远景

长焦镜头是指比标准镜头的焦距长的摄影镜头，其视角在20°以内，焦距可达几十毫米或上百毫米。长焦镜头对景物进行放大，使景物看起来比实际距离要近一些。使用长焦距镜头拍摄风光，不仅可以把远处的景物拉到眼前，让人一览无余，还可以模糊背景，突出主体，渲染气氛，还可以突出被摄景物的色彩和节奏，而忽略景物的形状、线条和棱角等。长焦距镜头拍摄风光的不足之处在于它往往会压缩景物的空间，使景物产生叠在一起的感觉。

使用长焦镜头拍摄的画面景深很短，所以能使被摄体在杂乱环境中得到突出

光圈F3.2，快门速度1/1250秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

长焦镜头可以使拍摄者从视觉上超越前景，把更远的景物输入镜头，使景物的大小和远近感都较为自然

光圈F5.6，快门速度1/320秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

使用长焦镜头拍出画面的这种压缩感，很明显地夸大远景，压缩景深，远景和近景紧紧贴在画面，少了广角镜头带来的那种纵深感，这样反而能给人带来一种静寂的感觉。

小提示

长焦镜头的焦距长、镜身长、镜片数量多，从而减弱了光线到达底片的强度，因此使用长焦镜头拍摄时必须增加曝光量才能补偿光线的损失。通常，焦距在200-400mm的镜头需要增加1／3级曝光量。

长焦镜头在拍摄远景时，容易产生灰蒙蒙的现象，景物不够清晰和透亮。这是由于紫外线的干扰，尘埃、雾气和空气介质的反光，或光线在镜筒中的反射和漫射所造成的。它使影像的反差降低、清晰度差。所以，使用长焦镜头时，常常需要选用偏振镜、紫外线滤色镜，以提高照片的反差和清晰度。

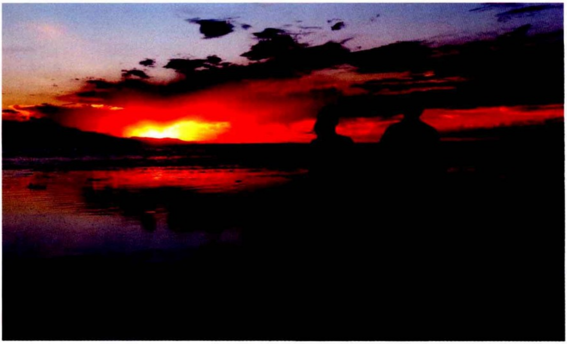
4.7 三脚架不可缺少

风光摄影一般要求光圈数值在F16以上，才可保持较大的景深和照片的清晰度，这时候如果手持拍摄就只能是浪费快门寿命和时间。如果要使用超景深的摄影技巧，光圈可能要收到F22~F32，这时快门速度要更慢，在早晨太阳刚出来或傍晚太阳将要落山时拍照，所用速度较慢，光圈也小。这时如果不用三脚架和快门线，很难保证拍出称心如意的照片。因此，三脚架是风光摄影的必备器材。使用三脚架拍摄风光照片时，切记最好使用快门线，以减少相机的轻微震动，确保相机稳定，成像清晰。

使用三脚架拍摄，才能保证在低速快门下拍出绵延瀑布的高画质照片

使用三脚架拍摄日出

使用三脚架的另外一个重要的意义，是让摄影的人停下来，慢慢思考要拍些什么，怎么拍才能令相片有深度有内涵。手持相机拍摄虽然可以轻轻松松地调节快门速度和光圈，但构图容易变化，不易控制。而三脚架的云台可以向三维方向调整相机，保证相机在上下左右移动时平滑自然，从而使画面的构图更加平稳。



三脚架的使用是一张照片构图严谨、平稳的保证

4.8 使用小光圈拍摄高画质风光照片

我们已经了解到光圈越大，景深越小；光圈越小，景深就越大。也就是说，在相同的焦距情况下，最小的光圈可以获得最大的景深。如果需要整幅画面全景清晰的时候，减小光圈和使用广角镜头是加大照片景深的有效办法。不仅如此，用小光圈拍摄，还可以加大色彩的饱和度，更加突出你想表现的色彩。

当光圈缩小到一定程度时，拍摄的色彩会更加饱和。在光圈缩小的时候，还可以减少镜头的解像不良和透光不匀等像差问题，使镜头的成像更加锐利，因此在使用小光圈拍摄时可以明显地减少像差，提高拍摄质量。

一般风光照片都会使用小光圈拍摄，以获得更多清晰的景象

光圈F18，快门速度1/6秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

小提示

当光圈放得太小的时候，也会带来一些不利因素，如过小的光圈会产生衍射现象，会使照片的反差过大，色彩和调子太硬等，这些是摄影者要特别注意的。但是，我们可以利用较小光圈的某些缺点来进行特殊的表现，我们可以利用小光圈的衍射现象，当遇到强光点，如灯光，太阳等的时候，用衍射光芒描写特殊的气氛，以增加和渲染画面中光的效果。

4.9 使用包围式曝光进行拍摄

随着数码单反相机测光系统智能化程度的提高，照片出现曝光错误的可能性越来越小，不过我们仍有可能遇上那些很难决定曝光量的情形。越复杂的光线条件越有可能拍出难得的照片，因此学会应付此类情形是十分必要的。当我们不确定曝光值是否正确的时候，使用包围曝光拍摄多张不同曝光值的照片，可以减少拍出不满意的照片而后悔的情况出现。

如果实在没把握，可以进行包围曝光，即按相机的读数拍1张，再减少和增加曝光量拍摄几张。曝光值的增减可以0.3EV或0.5EV为单位进行。你可以手动进行曝光补偿来完成拍摄，也可以直接使用相机的包围曝光功能。

使用包围曝光一次可以得到3张以上曝光不同的照片，可以在不确定曝光如何才最符合画面要求时使用。

曝光补偿－0.5EV时拍摄

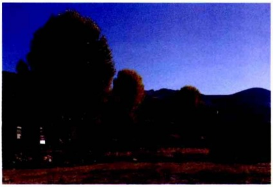
曝光补偿0.0EV时拍摄

曝光补偿+0.5EV时拍摄

4.10 使用各色滤镜表现不同的画面

滤镜是风景摄影中不可或缺的器材，可以增强画面的艺术效果。拍摄时在镜头前加上各色滤镜，可以满足不同的画面需要。

红色滤镜能挡住蓝绿光透过，使天空、树叶和其他带蓝色的部分变暗。在黑白摄影中使用红镜拍摄，压暗天空效果极佳，同时能吸收紫外线。



未加任何滤镜拍摄

光圈F16，快门速度1/250秒，感光度ISO50，曝光补偿－1.0EV

加上红色滤镜的拍摄效果

光圈F18，快门速度1/200秒，感光度ISO50，曝光补偿－1.0EV

黄色滤镜适用于黑白对比的调整，拍摄天空白云效果突出。该镜颜色深浅分成多种号数，可按自己的需要选配，浅色黄镜头拍彩色照片也适用。

未加任何滤镜拍摄，白云的颜色十分暗淡

加上黄色滤镜拍摄，天空中的白云更加突出了

蓝色滤镜能够通过蓝、青、紫三色，蓝色通过量最多，吸收黄、紫、橙、红及紫红等色。主要用于黑白摄影，使用时需要增加两挡曝光。该镜能吸收少量紫外线。

加上蓝色滤镜拍摄黄色的银杏叶，可以压暗叶子的明度

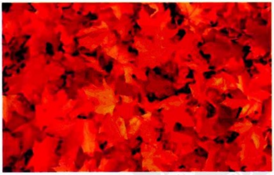
还有一种由红、绿、蓝各占三分之一组成的镜片，叫做三色滤镜，可以使照片产生富于幻想的色调，特别适用于拍摄风光片。

暖色滤镜可以为照片添加一种暖色格调。在户外阴影中拍摄时，使用暖色滤光片会使画面效果变化更大。在柔和的光线下拍摄秋天的树叶，浅暖色滤光片能使场景的暖色更多地再现在照片上，比如橙色、红色和黄色，能给已经开始萧索冷落的秋天景色多点暖意。

另外在晴朗的天气拍摄深色对象时，你可以使用深暖色滤镜，它可以帮助你去掉蓝天造成的蓝色光。

使用偏振镜拍摄碧绿色的湖水

光圈F18，快门速度1/20秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV



拍摄秋天的黄叶，浅暖色滤光片的使用使画面显得金灿灿的，非常温暖

4.11 使用反光板预升保持相机稳定

在普通状态下拍摄照片时，相机的反光板会先抬起来，然后快门才会真正工作。当反光板抬起时，会对相机带来一定的震动，这样就会影响拍摄的稳定性。如果快门时间相对比较慢，那么这个震动就会反应在成像上了。

数码单反相机有反光板预升的功能，可以避免由于反光板抬起时产生的机震。使用反光板预升后，按下快门释放键，反光板会抬起来但快门并不工作。只有当你再次按下快门后快门才真正打开，此时就不存在反光板抬起的震动对快门的影响了，从而就可以保证画质。

4.12 遮光罩的妙用

很多人抱怨自己的数码相机拍摄的照片没有锐度，色彩也不鲜艳，这是有杂乱光线进入镜头的原因。特别是一些大变焦的摄影镜头，其拍摄照片好像罩着一层似有似无的雾，其实是缺乏反差和饱和度。

遮光罩不仅可以起到保护镜头和滤镜的作用，还可以将杂乱光线阻挡在外，尤其是逆光拍摄的时候，可以避免杂乱光线在镜头内部发生复杂的乱反射。遮光罩有圆筒形和花瓣形之分，花瓣形和圆筒形遮光罩的用途是一样的，区别在于花瓣形遮光罩多用于变焦镜头。做成花瓣形是为了避免在短焦端四周出现黑角。

使用遮光罩可以在逆光的环境中将景物表现得更加清晰细腻

光圈F13，快门速度1/40秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.5EV

圆形遮光罩

花瓣形遮光罩

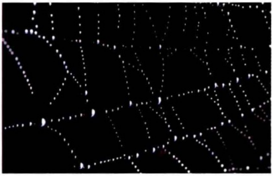
当没有遮光罩的时候，可以用手放在镜头上方阻止强烈光线直接照射在镜头上，但是要注意不要让手遮挡住了镜头，以免在画面上留下阴影。

4.13 使用连拍功能拍近景

拍摄一系列的风光照片，在一堆场面宏大的景物中，如果能出现几张清晰动人的近景，比如春天新发的嫩芽、一滴晶莹透亮的泉水，这些都是不错的题材，定会使人眼前一亮。

拍摄近景需要考虑的是将画面中多余的景物全部简化，只留下清晰的主体，因此可以考虑使用大光圈的微距镜头进行拍摄。我们知道使用大光圈拍摄时不容易对焦，尤其是拍摄动态的和体积非常小的物体，这时候我们可以使用连拍的功能拍摄。多拍总是没有错的，拍摄完毕总能找到最清晰、构图最完美的那一张照片。

蜘蛛网也是风光摄影的常见题材，珠帘般晶莹剔透又具有完美整齐的形状，但是过于细小的网丝也给对焦带来困难，尤其是当微风拂过，蜘蛛网会来回地晃动。这时使用相机的智能连续对焦模式拍摄就会拍到对焦清晰的蜘蛛网。



在微风吹过的时候，使用一般的拍摄方式难以对焦蜘蛛网

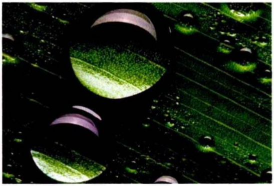
光圈F1.2，快门速度1/120秒，感光度ISO50，曝光补偿－0.3EV

使用连拍拍得对焦完美的蜘蛛网

光圈F1.2，快门速度1/150秒，感光度ISO50，曝光补偿－0.3EV

使用连拍得到一张对焦完美的照片

光圈F1.2，快门速度1/200秒，感光度ISO50，曝光补偿+0.3EV



连拍拍得的叶子上晶莹剔透的水珠

光圈F2.8，快门速度1/250秒，感光度ISO50，曝光补偿+0.3EV

4.14 注意色彩的搭配

色彩对人的心理可以产生很大的作用力，因此一张绝美的风光照片，自然也少不了色彩浓淡的相互衬托或者对比。

同色系的色彩搭配能给人稳定和谐的感觉，比如深蓝和浅蓝、大红和粉红等等，都会使画面具有调和的美感。而大胆地采用对比色彩相互搭配，容易达到强化

内容与呈现生命力的效果。比如在一堆冷色调的景物中，出现一点暖色，在整个画面中暖色就会特别突出，从而起到画龙点睛的作用。

同色系的色彩搭配

光圈F2.8，快门速度1/250秒，感光度ISO50，曝光补偿－1.0EV

采用对比色搭配色彩

光圈F16，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

画面中天空、山脉和河流都是蓝色的，但又都不是同一种蓝，因此画面不仅不单调，各种各样的蓝色反而更丰富了画面的层次感。

照片采用俯视的角度拍摄了大片的野花，构图十分大胆，粉色的野花被紫色的阴影所覆盖，使俯视拍摄的画面并不显得过于平面。

4.15 前景的处理

使用前景能表明景物的大小，让观众了解有关景物各部分相对尺寸的信息。它们可以让观众看到风景的详尽细节，为中景和远处平面展现的广阔景物注入更多的含义。最重要的是，把景物近处和远处的成分并列在一起，通过它们为照片增加了深度，从而产生了立体感。

有时候前景处理得当，会使相同的景物照片有更好的视觉效果。如果想强调远景，可以使用大光圈将前景虚化，模糊的前景会让画面的色彩更为丰富。

前景的出现增加了画面的空间感和趣味性，同时交代了主体所处的环境

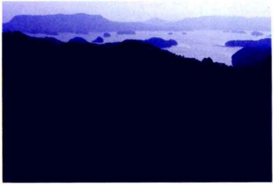
理想的办法是通过选择小光圈取得最大的景深，让前景和远处的成分都得到清晰的再现。如果前景的成分与较远处的景物相交或向上突入其中，那么前景的成分所起的作用会更加有效，这会使构图显得更紧凑。

使用小光圈拍摄的景色，从前景至远方，整个画面都是清晰的

4.16 站在高处进行俯拍

如果你采用不同的角度拍摄风景，画面就会活跃起来，效果会更好，给人一种与众不同的新鲜感，从而吸引观者的兴趣。

使用俯拍就像看地图一样，从上向下俯视整个风光，居高临下，所有景象一览无余。既能强调景观的广阔，又能突出画面的图案效果，使整个风景画面看上去广阔与深邃，给人以宁静的感觉。



站在山顶俯瞰拍摄使脚下的梯田形成有规则的图案，还能拍摄到在远处平视所看不到的湖泊

光圈F22，快门速度1/30秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.5EV

在飞机上俯瞰到的景物

光圈F28，快门速度1/60秒，感光度ISO200，曝光补偿－1.5EV

从飞机上俯瞰到的景物，更是我们平时所看不到的，这种角度会将景物拍摄得相当抽象，为我们展示更宽阔的视野。

4.17 使用偏振镜消除水面反光

偏振镜又称偏光镜，英文是Polarizer，简称PL，是拍摄风景不可缺少的滤光镜。偏振镜主要的功能是将非金属物件表面的反射光滤走，令影像更加清晰，色彩更浓厚。

在彩色风光摄影中，偏光镜是极为重要的。它可以使天空的色调变得浓重和纯净，使地面的景物更加清晰而富有立体感。而对于大面积的水面、湖面等的反光，利用偏振镜并恰当调节其方位，以适当降低，甚至完全消除所摄画面中的亮斑、耀斑，从而挽回该处所损失的细节、层次和色彩。

使用偏振镜拍摄清晰的湖水倒影

光圈F18，快门速度1/20秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

小提示

使用偏振镜拍摄时需要注意的是，加上偏振镜后，相机的感光度会减低2级，如果缩小光圈拍摄，即使是阳光普照的环境，快门速度也会变得很慢，手持拍摄便有可能出现手震的情况。

另外，有部分单反数码相机的测光和自动对焦系统会因为加上了偏振镜而出现偏差，如果出现这种情况，可以改用圆形偏光镜（CPL），便能解决此问题。

4.18 合理利用水中倒影

拍摄水中的倒影可以为画面增添感染力并带来视觉快感。由于景物倒影可以使风景的部分图案得以延伸或重复，它们能扩大风光影像的表现力与表现范围。

倒影本身还可以为景色增加宁静感

光圈F16，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿+1.0EV

倒影的巧妙出现有时很能烘托气氛

光圈F20，快门速度1/30秒，感光度ISO200，曝光补偿+1.0EV

最富有戏剧性的倒影经常是出现在像镜子一样的水面上。因此捕捉倒影的最佳时机是在日出时分，临近日出之前，日出期间和日出之后不久，那时周围的气氛平静。其次是在日落时分拍摄。

小水洼、池塘、水坑、河水退后形成的死水和小的湖泊，都有可能提供拍到理想倒影的好地方。在拍摄之前就应当观察好这些地方。不必刻意去寻找能把整个风景都映现出来的拍摄地点。甚至一片连绵的静水也可以充分映现出景色，为画面增添一块非常有趣的部分。

无风时拍摄的倒影

微风拂过，倒影会变得朦胧起来

光圈F8.0，快门速度1/20秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.5EV

利用风的技巧，也可以拍出不同意境的倒影来。右上图是在无风的时候拍摄的倒影，水面平静如镜，虽然造型很美，但画面过于平静，没有动感。左上图拍摄了微风拂过水面的景象，水中的倒影轮廓还是清晰的，这样既保留了倒影的模样，又能让人感受到风的存在。

4.19 慢速快门表现细腻的瀑布

瀑布的流动速度很快，并且越靠近水流的下方，速度越快。采用高速快门拍摄瀑布时，可以抓拍到瀑布下落的瞬间，但不足以表现出瀑布如丝般的质感。因此，我们一般都是用慢速快门来拍摄瀑布，以表现瀑布的细腻和神秘感。

使用慢速快门拍摄质感细腻的瀑布时，需要使用三脚架以保证画面清晰。另外，在晴朗或者朝阳的地方拍摄瀑布，可以在镜头前加上中灰滤光镜以降低快门速度。

高速快门强调的是水流动的瞬间动态

光圈F8，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.5EV

使用慢速快门长时间曝光，记录下的是瀑布流动的样子，因而具有流动感，质感丰富细腻

光圈F12，快门速度1.5秒，感光度ISO50，曝光补偿0.0EV

4.20 合理利用太阳光

风景摄影中最为重要的东西，就是光线。影响光线的主要因素是阳光的照射。随着太阳的出现与升高，光线的颜色和亮度就开始发生连续的变化，大多数时候你都可以利用它们来为你的照片“增光添彩”。光线对景物的层次、线条、色调和气氛都有着直接的影响，景物在照片中能否表现得好，全赖于光线的运用。

黄昏的光线赋予画面迷人的光影

光圈F10，快门速度1/100秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.3EV

日出时薄雾中的光线呈橘色，非常温暖

光圈F13，快门速度1/200秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

在风光摄影中如能充分利用明暗相称的光线效果，可使作品产生诱人的光影情趣，如低斜阳光照射在草地海滩、水面和山顶上所产生的阴影和投影，以及自然光线照耀下的雪，这些景象在画面上所出现的冷色的逆光和长长的蓝色阴影，都能拍出异常动人的摄影佳作。

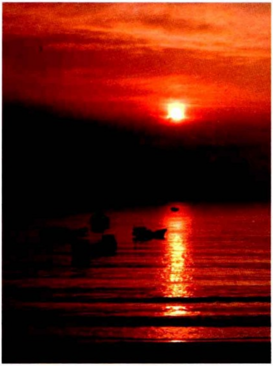
太阳光是最容易使用，也是最难以捉摸的光源。随着季节、地点、一天中的时间的不同，太阳光可发生相应的变化。它的光可以冷色或暖色、软光或硬光，它可以挂在空中，低在地平线或介于二者之间，它可以是极地天空中令人炫目的强光或是在红色薄霭中微微发光的圆盘。

光在摄影中起到非常关键的作用，很多情况下我们无法去改变自然光线，因此我们只有等待光线的变化或者采用不同的角度合理地利用光线。

在太阳较强时，可将太阳用树干、灯杆、旗帜等物体进行遮挡，减弱光强，也可根据强光曝光，拍成剪影照片。

当太阳出现在画面中，并且较大时，曝光量的测定应当放在太阳边缘的天空，而不要直接测太阳光，直接测太阳光会使整幅画面的曝光量不足，还会造成快门被聚焦的太阳光烧坏。

夕阳西下，拍摄富有意境的美景



拍摄太阳在空中的照片，对准逆光的云彩对焦

光圈F28，快门速度1/200秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.5EV

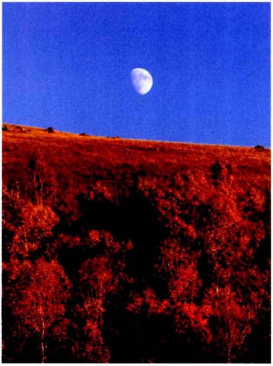
4.21 利用白云装饰天空

一幅完美的风景照片，除了要有表现主题的主要景物以外，还应该有其他的物体作为衬托。比如拍摄草原一望无际的绿，不远处绿色山丘连绵起伏，纯净湛蓝的蓝天固然美丽，但如果正好有白云飘过，要毫不犹豫地将它摄入镜头，大朵的白云会使景物更加灵动，一幅生动如画的美景就诞生了。

使用广角拍摄，天空中大量的白云被纳入镜头，草原广阔的地面使天空看起来十分低垂，大朵大朵的白云似乎触手可及，画面因为它们而变得更加生动真实。

白云丰富的层次让画面更具体感

光圈F22，快门速度1/15秒，感光度ISO50，曝光补偿+1.5EV

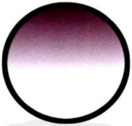


金黄的树木与蓝天大胆的搭配，虽然简洁美丽，但画面过于平凡

光圈F22，快门速度1/15秒，感光度ISO50，曝光补偿+1.5EV

4.22 使用渐变滤镜拍摄具有层次的天空

拍摄风光照片时，如果对着天空测光，很可能拍摄出来的画面地面会成死黑一片；而如果对着地面测光，又会使天空过亮没有细节，所以很难兼顾到天空和地面曝光同时准确。这时候我们可以使用渐变滤镜来拍摄明暗过渡均匀的照片。



渐变滤镜

渐变滤镜是一块具有从深灰一直渐变到全部透明的滤镜片。拍摄时只要将渐变滤镜的暗色部分遮住天空的亮部，而下面透明部分却不会遮挡住地面上较暗的景物，从而会使整个画面的影调和明暗度达到均衡。

但是拍摄完需要使用渐变镜效果的照片以后，不要忘记及时将渐变镜取下来，否则再拍摄其他不需要渐变镜调整层次的照片时，反而会造成不必要的麻烦。

PDG

横幅构图的使用表现云的宽度，体现天空的宽广，用渐变镜增加云层的色彩效果

光圈F11，快门速度1/3秒，感光度ISO100，曝光补偿 0EV

拍摄太阳西下时天空多变的色彩，利用了中灰的渐变滤镜，很好地保持了天空的层次感

光圈F8，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿 −0.7EV

4.23 抓住日落时分拍摄出魔幻天空

不少风光摄影大师都喜爱在日出前后和黄昏时分进行拍摄。这个时间光线淡而柔和，云霞呈现出丰富的色彩和瞬息万变的层次变化，是风光摄影最富有表现力的时候。

日落前10分钟左右的天空景色，怪树的剪影使画面很有吸引力

光圈F20，快门速度1/6秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.5EV

日落前20分钟的天空景色

光圈F22，快门速度1/4秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.5EV

太阳马上落下的天空景色

光圈F22，快门速度1/2秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

日落时光线变化会非常快，因此要提前做好一切准备，拍摄时动作要快，并且尽可能多拍，才有可能拍到最壮观的天空景象。

瑰丽的火烧云更具表现力，丰富的色彩和层次感会使天空富有戏剧性。

横幅构图的使用表现云的宽度，体现天空的宽广

光圈F22.0，快门速度1/15秒，感光度ISO50，曝光补偿+1.5EV

拍摄夕阳西下时瑰丽的晚霞，竖幅构图表现了天空高远的特点

光圈F22.0，快门速度1/15秒，感光度ISO50，曝光补偿+1.5EV

4.24 使用自定义白平衡拍摄日出

相机在拍摄时，照片的色调会随着光线的改变而改变，就是我们前面讲过的色偏。日出时候色温很低，大概3000K左右。如果是自动白平衡，相机会自动识别出目前的色温较低，自动把暖色调的画面转换为正常色彩，整体色调会偏蓝，那就拍摄不到暖色调的日出了。而当我们使用自定义白平衡，把相机的色温设置得高于日出的色温时，整体色调就会偏红，从而得到暖色调的日出。

使用手动白平衡将色温设置高于日出的色温，大概5500K，画面较暖

光圈F22，快门速度1/15秒，感光度ISO50，曝光补偿+1.5EV

使用自动白平衡拍摄到的日出画面，由于颜色过于偏蓝，一点温暖的气氛都没有

4.25 选择鲜艳的前景丰富雾景的拍摄

在雾天中，由于雾的存在，景物的影调变浅，有一种迷人的气氛，能引起人的无限遐想。雾还可以掩盖一些会影响画面构图的杂乱景物，使画面变得简洁。但雾天景物能见度很低，如果处理不好，拍摄的画面会过于平淡没有层次，空间感不强。这时可以利用姿态优美、色彩鲜艳的前景丰富画面的色彩；也可以选择拍摄前后色调深浅不同的景物，以加强画面的空间纵深感。

如右图的拍摄，如果单拍远处被烟雾笼罩的远山，所得到的只是一副单调而又不清晰的照片而已，但拍摄时将脚下大片的落叶一起纳入镜头，就会使画面更加生动有趣。

用大片的红色落叶衬托后面烟雾缭绕的树林

在构图时，一定要在画面中留些暗色调的景物，无论从画面影调结构还是影调对比上说都是需要的。这个需要从根本上讲，就是为了表现好雾这一特殊的视觉元素以及特殊的画面效果。

春天的嫩叶通透感比较强，可以增强雾景的空间感

光圈F7.8，快门速度1/20秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.5EV

小提示

拍摄雾景时，为了增添雾气朦胧的感觉，在曝光上可以稍微过度1.0EV～2.0EV，这样效果会更好。此外，一般雾气中的湿气都很重，很容易对相机造成损害，所以一旦拍摄完毕，就要及时用干燥的毛巾将相机外壳上的湿气擦干。

4.26 使用UV镜减弱雾气

UV镜就是紫外线滤色镜的简称。紫外线滤色镜大多是无色的，也有略呈微红或微黄色的。紫外线对影像清晰程度影响很大，加用这种UV滤色镜，可吸收紫外线。在紫外线较多的高山摄影中，UV滤色镜是必备的附件。无色的UV镜损失光线很少（约10%），使用时不需要额外增加曝光量，如与其他滤色镜合用时只需计算另一种滤色镜的曝光因数即可。微红或微黄的UV镜，其因数是1，不需做曝光补偿。

小提示

拍摄黑白雾景照片时，不可滥用滤镜。加上黄色滤镜虽然可以降低雾的浓度，但是会削弱雾气朦胧的效果。当需要清晰地表现雾中景物时，使用黄色或者黄绿色滤光镜；为了显示雾的浓重，可以使用蓝色滤镜。

直接拍摄的雾景

使用UV镜拍摄到的雾景

光圈F4，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.5EV

4.27 拍摄富有情趣的雨景

很多人认为雨天不适合拍摄，其实这是个错误的看法。雨天不仅可以拍摄景物，还可以拍摄出比晴天更有情趣的照片。

雨天拍摄的劣势在于天空中没有阳光的照射，景物没有强烈的明暗反差，并且由于雨的作用，空间的能见度会变得很低，景物的清晰度和色彩饱和度也大大降低。因此，雨景的拍摄要掌握一定的技巧。一般都是通过拍摄近景来表现雨景，比如雨比较大的时候，就不宜拍摄大的雨景场面，否则画面会白茫茫的一片，无法看清远

处的景物。大雨时可以选择拍摄雨丝来表现雨景。注意要选择深色的背景，浅色的背景会把雨丝吞没。

另外，通过一些小的细节，也可以表现出雨天的意境。如街面上的水迹，街道两旁的建筑物在水迹上的倒影，雨水溅起的水花等，都可以让雨景显得更加有情趣。

花朵在雨中的色彩分外鲜艳，而且慢快门拍摄雨滴下落的“白线”更具有动感

光圈F16，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.3EV

雨后，屋檐上落下的水滴在地面上溅起水花

光圈F2.8，快门速度1/3200秒，感光度ISO800，曝光补偿－0.5EV

小提示

在通常情况下，选用黄色、橙色和红色滤镜会不同程度地提高远景的清晰度，或者使得背景的色调变得更深，雨丝更加突出。

雨天拍摄时，要特别注意对相机的保护，避免相机的机身和镜头被雨淋湿。否则会影响相机的功能和成像质量。

4.28 彩虹总在风雨后

骤雨过后，阳光乍现的天空偶尔会出现美丽的彩虹。彩虹是阳光通过空气中的小水珠折射而成的自然现象，它瑰丽无比，但出现的时间又如昙花一现。因此要想拍摄这瞬间的美景，需要具备相当纯熟的摄影技巧，才不会临时乱了方寸，而错失了拍摄的瞬间绝佳机会。

要注意，彩虹一般出现在水气比较集中的地方。瀑布和喷泉附近是彩虹常常出现的地方，溅起的水雾也是彩虹出现的有利条件。

山野中的水汽比较浓重，容易出现彩虹

光圈F28，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿－1.5EV

拍摄彩虹时，曝光是关键问题。由于天空中亮度比较高，一般情况下可以将曝光值降低1～2挡，以拍摄彩虹更多的细节。但是为了保险起见，最好使用相机的包围曝光，同时应该尽量使用长焦镜头拍摄，以方便各种角度拍摄彩虹。如果想拍摄整座拱形的彩虹，不妨使用广角镜头，以摄取更广阔的视觉范围。

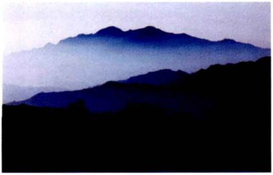
使用广角镜头拍摄到的拱形彩虹

光圈F32，快门速度1/160秒，感光度ISO200，曝光补偿－0.5EV

4.29 具有浓墨效果的山景

山景是风光摄影中常见的题材，虽然不易表现，但一旦有了天时地利的条件，再加上拍摄者独到的观察力和拍摄技巧，也能拍摄出引发心灵震撼的好照片。

美丽的山景常常伴有云雾缭绕。云雾会改善山景的空间和透视，山在浓淡相间的云雾中若隐若现，犹如传统的中国水墨画一般，大气而不失典雅、秀丽。拍摄这种具有浓墨效果的山景，最好是清晨天刚刚开始亮的时候。这时薄雾还没消失，将山峦笼罩起来，远近的山峦层次不一，发生着微妙的变化，深浅浓淡相得益彰。尤其是在阴雨或者有雾的天气，山峦更容易呈现出重叠起伏色彩不一的景象。



雨后长城上的山景

光圈F22，快门速度1/80秒，感光度ISO100，曝光补偿－1.5EV

日出时分，逆光下的山景由远至近，呈现出浓淡不一的层次

光圈F16，快门速度1/25秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.5EV

拍摄时要注意光线的选择和控制，尽可能地选择逆光拍摄。顺光的条件下山景的拍摄常常呈现一种深色的影调，而且山与山之间容易出现靠色，难以获得丰富的层次。逆光下云雾的影调最为明快，层次最丰富。而在其他光线下，可能会显得灰暗、平淡、不明快。

4.30 使用曝光补偿拍摄春天的嫩绿

春天是万物复苏的季节，拍摄初春的景象应该强调明亮温暖的气息。刚刚熬过整个冬天的树林还是会有大片的枯枝，地面甚至还会有残雪，这些因素难免会导致画面有灰暗的成分，如果拍摄时按照测光表测得的结果正常曝光，画面整体感觉会很暗淡，为了使画面更加清新明亮，可以做适当的曝光正补偿。

使用曝光正补偿拍摄的嫩绿的树叶，充满了春天明亮的气息

光圈F12，快门速度1/90秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.5EV

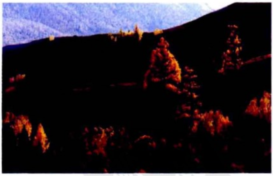
拍摄小草上的露珠，使用曝光正补偿才能表现出露珠的可爱

光圈F2，快门速度1/400秒，感光度ISO100，曝光补偿+1.0EV

4.31 避免夏天阳光的直射

晴朗的天气，太阳的光芒会使景物的颜色鲜艳夺目，但过于强烈的直射光会产生杂乱的阴影。尤其是夏天，直射光最为强烈。相比起直射光线，柔和的漫射光会将景物塑造得更加安静。

过于强烈的直射光，会在画面中形成难看的阴影



黄昏时分，低矮的光线使画面更有层次，影调也更加协调

所以拍摄时尽量避免直射的阳光，如果阴影会影响你的画面效果，可以等太阳被云层遮住时再拍摄。

另外，清晨和傍晚时的光线角度十分低，是最佳的拍摄时间。日出日落时的低色温也会使画面的颜色更加温暖和谐。

4.32 逆光下拍摄秋天生动的枫叶

枫叶是秋天的标志性景物，不仅颜色鲜艳，还具有美丽的形状。拍摄枫叶时，采用具有投射性的逆光，不仅能表现枫叶手掌般可爱的形状，而且使叶脉的走向更加清晰，让人充分感受到枫叶的生命力。

逆光拍摄枫叶的特写时，可以适当地做曝光正补偿，比如+0.5EV～+1.0EV，可以加强枫叶透亮的程度。

顺光拍摄虽然能表现出枫叶鲜艳的颜色，但画面过于平淡没有质感

光圈F2.8，快门速度1/40秒，感光度ISO50，曝光补偿0.0EV

散射光下拍摄枫叶虽然能表现出枫叶的形状，但没有逆光那样强烈的通透感

光圈F3.2，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.5EV

逆光不仅更加强枫叶的形状，还使叶脉更加清晰，看起来更生动

光圈F3.2，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.5EV

4.33 使用全手动模式拍摄冬天的白雪

雪景以其独特的视觉震撼力让每个摄影人都有按下快门的冲动，但雪景的拍摄具有一定难度，必须掌握使用全手动模式拍摄的技巧。

正确的曝光是最基本的问题。雪的亮度很高，而没有雪的部分则显得很暗，这使得整个画面各部分的反差很大。使用自动模式拍摄，对着雪景来进行测光，白色的雪景会偏暗，显得脏兮兮的，此时你必须进行曝光正补偿才能获取正常的曝光。使用相机的全手动模式拍摄，可以通过改变光圈和快门速度来调整曝光补偿。在光圈一定的情况下，将快门速度降低，会得到曝光正补偿，从而使雪景的亮度提高，画面更加洁白。注意，不要曝光太过了，过亮的画面会使雪地缺少质感。

使用相机的自动模式拍到的雪景，曝光正常，但雪地看起来比较灰暗

光圈F22，快门速度1/25秒，感光度ISO50，曝光补偿0.0EV

为了使雪地看起来更加洁白，使用手动模式拍摄调整曝光补偿

光圈F22，快门速度1/15秒，感光度ISO50，曝光补偿+1.5EV

4.34 侧逆光下拍摄雪景的质感

雪是一粒粒透明的晶体，特点是反光极强，亮度极高。为表现出雪景的明暗层次以及表现出较近地方雪粒的透明质感，运用逆光或后侧光拍摄雪景最为适宜。这样，即使是远景也因逆光或侧逆光而产生深远的气氛。不宜采用阴天的散漫光或顺光，因为这种光线不利于表现雪的质感。应选在天气晴朗的早晚拍摄，低角度的光线会给予地面的雪以迷人的侧光，还会给树木、房屋带来狭长的影子，从而使画面中影调更加丰富。

使用侧逆光拍摄表现雪地细腻的质感

光圈F16，快门速度1/50秒，感光度ISO50，曝光补偿+0.5EV

为获得更为简洁的雪景画面，又能清晰地表现雪中物体的层次和线条，可选择线条较美的局部景物，比如被雪遮盖的高低不平的地面。侧逆光使层次线条都能充分显现，从而使画面中色调深浅不一，获得更为漂亮的雪景。

顺光拍摄的雪景，画面过于平面，没有层次和立体感

在阴天的散射光下拍摄雪景，虽然能拍摄出雪柔和的特点，但画面缺少质感

侧逆光给景物增加的投影给寂静的雪野增添生气和韵律

光圈F16，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

小提示

使用侧光拍摄雪景时，阴暗部分最好加用补助光，可用闪光灯、反光板，或利用周围环境中的白色反射物。晴天拍摄很有可能遇到光线太强超越快门速度上限或者接近上限的情况，需要用中灰镜来压暗一下场景再进行拍摄。

4.35 使用慢速快门拍摄夜景

夜景的拍摄可以有很多题材，任何场景都异于白天所见，比如月亮、星轨等夜空中特有的景物。拍摄夜景风光照片，周围场景光线很暗，因此需要的曝光时间很长，甚至需要用B门拍摄。

当拍摄的夜景照片中包含月亮时，曝光的时间不宜太长，否则月亮会被拉成椭圆形的一团白色。拍摄时间最好是在太阳快要下山而月亮已经升起的时候，这时候地面上还有充足的光线，并且月亮的位置比较低，会显得很大。

使用广角镜头拍摄到的星轨

光圈F8，快门速度2小时，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

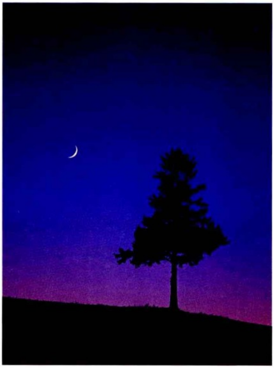
拍摄星星划过夜空留下的轨迹时，曝光时间最少要15分钟或者更长，可以根据需要拍到的弧度来决定曝光时间的长短，拍摄到完整的星轨甚至需要好几个钟头。

城市的夜景也具有独特的魅力。来往的车流和人群、灯火辉煌的建筑物动静结合，相互呼应。要想拍到清晰的城市夜景，也需要一定的曝光时间。拍摄时最好找一处安静又稳定的地方，支上三脚架，尽量保证周围没有能够影响相机震动的因素。

夜景的明暗反差非常大，光线复杂，拍摄时最好多采用不同的曝光补偿数值，会拍摄出各种不同效果的夜景。比如在正常曝光或者曝光正补偿下可以拍到灯火通明和如丝线般的车流效果（如下左图）。

夜晚城市的车流

光圈F32，快门速度2秒，感光度ISO600，曝光补偿+0.5EV



日出时分，逆光下的山景由远至近，呈现出浓淡不一的层次

光圈F16，快门速度1/25秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.5EV

小提示

B门，最大的特点就是能够让你的相机长时间曝光的模式。其曝光时间就是从你按下快门到释放快门的那段时间，时间完全由你掌控，甚至可以曝光1~2个小时。为了用B门长时间曝光，三脚架是一定要用，而且最好还要配合快门线等工具使用。

4.36 使用降噪设置拍摄夜景

拍摄夜景时，长时间的曝光会给照片的细节增加许多颗粒噪点，让画面看起来很粗糙，从而影响画面的质量。噪点的主要来源是感光元件本身的发热和电流所造成的。为了保证更加清晰的画质，数码单反相机内设有降噪的功能，长时间曝光时可以设置在降噪功能打开状态下拍摄。

不使用降噪功能，相机在长时间曝光下，会给画面带来许多难看的噪点

数码单反相机的降噪功能设置

放大后的细节部分

4.37 使用星光镜拍摄梦幻效果

很多人喜欢夜景中灯光的星芒效果。使用星光镜就可以拍摄出美丽的星芒效果。星芒镜可分为一字形星光（4线）、十字星光（6线）、雪线星光（6线）、米线星光（8线），使用不同型号的星光镜可以拍摄出各种各样的闪光效果。

未使用星光镜拍摄

光圈F6，快门速度1/25秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.5EV

使用4线星光镜拍摄效果

光圈F16，快门速度1/25秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.5EV

使用六线星光镜拍摄的效果

光圈F32，快门速度1/160秒，感光度ISO200，曝光补偿－0.5EV

小提示

大多数相机在使用小光圈拍摄夜景的时候，也可以拍摄出星芒效果。星芒的形状和光圈的大小有很大关系，并且延长曝光时间可以让星芒变大。

但有些情况下，星芒效果太明显会使亮出的细节造成损失，还会干扰画面。

4.38 拍摄烟花小技巧

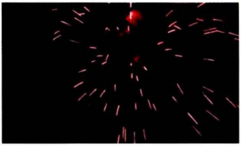
每逢节日或者庆典，人们总爱燃放烟花，以增添喜庆的气氛。烟花也是风光摄影不可多得的好题材，把绽放的烟花定格在照片中，记录下这瞬间的美丽和喜庆。

烟花的拍摄也需要许多小技巧，首先必须使用三脚架，尽可能把相机固定在烟花最多、最美丽的位置，拍摄时使用B门模式，长时间开启快门，以便记录数次烟花绽放的过程。因为当烟花升空后，绽放4～5个的时候，可以呈现最美的景象。

对最佳位置的选择非常准确，大小烟花合为一体，且绽放时间一致，画面十分整洁

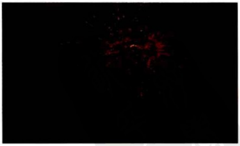
拍摄前没有选好位置，烟花之间没有关联性，并且绽放的时间也各不相同，画面显得杂乱无章

拍摄烟花对镜头的选择不是很严格，标准镜头和广角镜头都适合拍摄。拍摄时将焦点对准无限远处，至于光圈值，最好设在F8或者F11左右。要把握好拍摄的最佳快门速度，速度太快拍摄不到烟花绽放时在天空中留下的痕迹，画面没有美感，速度太慢又会拍到过多烟花绽放后落下的火星。因此拍摄时最好灵活地改变光圈和快门速度的大小，多拍多选。



拍摄速度过快，只拍到烟花绽放定格的瞬间，没有优美的弧线和绽放时的动感

光圈F2.8，快门速度1/40秒，感光度ISO200，曝光补偿0.0EV



使用合适的慢速快门拍摄烟花，才能拍到烟花绽放的痕迹

光圈F8，快门速度1/15秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0 EV

4.39 拍摄迷人的灯笼

灯笼是我国特有的文化符号，代表着古风古韵的传统气息。红色的灯笼能渲染神秘、热情的气氛，借助灯笼所营造的氛围进行拍摄，能给整个画面带来与众不同的色调感受。冰天雪地的漆黑夜晚，灯笼照亮了农舍的墙壁、屋檐和脚下的积雪。火红的灯笼暖暖地照亮了寒冷的夜晚，也温暖了整个画面。

拍摄带有灯笼的场景时，要对准灯笼测光，依据这样的结果曝光，才能使整个画面的明暗度得到真实地还原。此外，当灯笼在画面中占的比例较小时，为了突出灯笼暖暖的渲染效果，可以稍微做一些曝光正补偿，这样也可以避免画面中的暗部形成死黑一片。因为拍摄夜景的时候，画面中大部分的区域都是黑暗的，如果按照正常曝光来拍摄的话，画面中就没有丰富的层次了。

画面中星星点点的亮光，衬托出了夜晚的宁静

将灯笼照亮的区域大面积地摄入画面中，突出了灯光带来的暖意

光圈F8，快门速度1/20秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0 EV

5 Chapter

花卉作品的拍摄技巧

三月的桃花、六月的荷花、九月的菊花……一年四季有着众多的花卉品种可以让我们拍摄。只要对周围的花草进行认真细致地观察，你就会发现拍之不完、摄之不尽的题材就在你身边。

5.1 使用微距模式拍摄

花卉是摄影的重要素材，花卉的特写具有强有力的视觉效果。拍摄花朵的特写时，采用通常的拍摄模式接近到被摄体一定程度后，无论如何都无法对焦，无法充分接近花朵。数码单反相机可以满足我们靠近拍摄的要求，使用方法非常简单。将相机的模式转盘调至一个花形标记，这就是相机的微距模式。使用微距模式可以充分接近花朵，进行特写拍摄，并且这时变焦功能仍有效，所以可以根据与被摄体的距离和大小来区分使用。

相机的微距模式

使用相机的自动模式拍摄

光圈F4.8，快门速度1/90秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

使用微距模式可以更靠近花朵

光圈F3.2，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

使用微距模式拍摄时，相机的内置闪光灯会自动跳起，但是微距摄影是接近被摄体进行拍摄的，要将闪光灯关闭，仅使用现场的自然光源，以避免强光使被摄体失去立体感。但如果太阳位于相机的正后方时，会产生很大面积的影子，这时要调整拍摄位置使太阳位于正上方，以保证拍摄效果。

内置闪光灯开启，拍摄时候距离较远，从而使花瓣失去了立体感，没有表现出花朵特有的细腻感

关闭闪光灯拍摄时，花瓣因自然的光线照射，充满立体感。光线由上方照射，避免了拍摄者的阴影遮挡

5.2 使用微距镜头拍摄花卉的特写

使用微距镜头比使用相机的微距模式更能拍摄出不可思议的花卉特写照片。微距镜头是一种可以非常接近被摄体进行对焦的镜头，对于拍摄小物体颇具价值，比如昆虫、花卉、邮票等等，对被摄体的复制比率是1:1，这个比率意味着胶片上的影像跟实物大小一样。微距镜头所拍摄画面的细节之清晰，景深之小，是使用微距模式无论如何也达不到的。

尽管微距镜头通常都是中等焦距的镜头，但实际上它可以是任何焦距的镜头，既有50mm的微距镜头，也有100mm的微距镜头或70-180mm的微距变焦镜头。给镜头冠以微距的名称，只不过是说明这种镜头除了具有确定焦距的普通镜头的功能外，跟一般镜头相比还可以聚焦更近的被摄体，在胶片上形成实物般大小的影像。

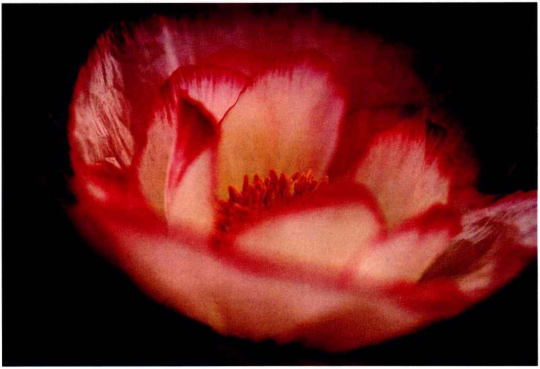
AF-S Micro-NIKKOR 105mm f2.8G VR IF-ED拥有VR光学防震功能的微距镜头

拍摄微距照片，最重要的就是对焦要精确。因为微距照片的清晰焦点范围很小，只有几厘米。假设从镜头到花朵的距离变化了哪怕几毫米，都会失去清晰焦点。因此，在拍摄奇妙的微距照片过程中，对焦是至关重要的。

在浅景深下，很容易出现失焦的现象

清晰地对准花瓣边缘合焦

此外，微距镜头有非常浅的景深，前面的花瓣非常清晰，而后面的花瓣自然模糊。在使用微距镜头时，必须使用三脚架拍摄。因为当你用心拍摄一朵花时，任何轻微的抖动都会毁了照片。

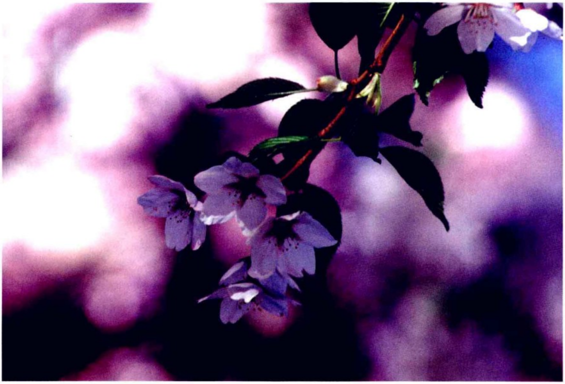


如此浅的景深，拍摄起来要万分小心

5.3 使用长焦镜头拍摄花朵

在大片的花海中拍摄，可以使用长焦镜头将前景和背景都虚化，以此突出单朵或者几朵花。这时候前面和后面作为配角的花朵会被拍得又大又模糊，花的密集感就体现出来了。不仅如此，在灿烂的阳光下，前景和背景中的花朵形成大小形状不一的色块，且亮度和色调相互辉映，微微闪烁着光芒，画面扑朔迷离，极富情调。

在大片的油菜花中使用长焦镜头拍摄花的特写，前景和背景的花全被虚化，和主体连成一片，虚实结合，非常美丽



使用长焦镜头将后面的桃花虚化，表现了花的密集，虚化后的背景非常美丽，闪烁着梦一样的光芒

光圈F2.8，快门速度1/2500秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

5.4 使用广角镜头拍摄花海大场景

广角镜头具有收拢大场景的特点，可以用作拍摄大片的花海，并且其独有的夸张变形，还会将近处的花朵拍摄得异常突出。如果想拍摄整个清晰的场景，采用广角变焦镜头，将对焦点对在由画面下方向上算起1/3的位置，这种泛焦的方式可以将整个画面都拍摄得非常清楚。

使用广角镜头拍摄农场中大片的向日葵，对焦点在图上的红圈处

5.5 注意花朵色彩的搭配

一幅仅仅对焦清晰的作品，还不足以成为一副优秀的作品。花卉是以色彩和造型取胜的，花卉摄影应注意色彩的处理。花朵的色彩一般都是鲜艳美丽，人见人爱。一幅花卉照片，必须要有和谐的色调，不能杂乱无章。

迎春花金黄色的花朵和新发出的嫩芽，再衬托背景的蓝天，颜色煞是好看

光圈F4.8，快门速度1/480秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.5EV

每种花都有自己的色彩特点。根据不同的主题，在不同的光线条件和不同的背景下，可以灵活地选择色调。一幅花卉摄影，总得有一个主色调，不论以冷调为主或以暖调为主，只要运用得当，都能十分协调。大红大绿虽然刺眼，但如果能处理得好，也能艳丽动人；轻描淡写虽然平淡，可如果运用得当，也淡雅高贵，令人赏心悦目。

使用小景深加强突出荷花，虚化的背景恰如其分

光圈F2.8，快门速度1/2500秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

对于这一串铃铛花，要将素雅的白色在背景中跳出来，就得适当虚化背景画面

光圈F2.8，快门速度1/2500秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

5.6 拍摄风景里的花卉

看到漂亮的花朵时，我们通常都会使用微距镜头或长焦镜头拍摄花卉的特写，但是你有没有尝试过将花朵放进大的场景中，连同周围的风景一齐拍摄呢？这种拍摄不仅可以交代花的生长环境，还可以看到不一样的风景。自然环境中总会有独自开放的花朵，也有开得非常鲜艳的花朵，这时候可以一边拍摄花儿的特写，一边将花儿周围的环境一起拍摄下来，使照片具有风景照味道。

使用广角镜头将花朵背后的蓝天和草地一同拍下，画面内容充实且主体明确

光圈F4.5，快门速度1/500秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.7EV

仅仅拍摄了花朵和花骨朵的特写，画面显得过于平淡和直白

光圈F3.2，快门速度1/640秒，感光度ISO100，曝光补偿－1.0EV

大波斯菊往往生长在山脚下或者半山腰的位置，以大片的形式生长。细长的枝叶配以单薄的花瓣，却又径直向上生长着，柔软又顽强地在风中摇曳，惹人怜爱。如果只将大波斯菊的花瓣拍摄下来，以蓝天为背景，倒也十分雅致。但相比之下，使用广角镜头将大波斯菊背后的花丛一同拍摄下来，画面会更加自然。画面中有蓝天、白云、花海、山坡，这样画面中的元素丰富又统一，并且交代了大波斯菊的生长环境。虚化了的背后的风景非常模糊，大波斯菊显得很醒目。

小提示

拍摄时要注意到，最好使用长焦镜头或者大光圈将背景虚化，这样既能拍到美丽的风景，又不会喧宾夺主，从而使画面的主角更加地鲜艳动人。

花朵背后的风景可以是多姿多样的。你可以选择线条优美的低矮的山坡，也可以选择大片色彩艳丽的花海，还可以选择曲折的河流、形状优美的树木。如果是拍摄在水中生长的花朵，比如荷花，还可以将水池一起拍下，总之画面的元素可以是很丰富的，但重要的是记住它们只是起到陪衬作用，花儿才是拍摄的主体。因此在选择背景的时候要注意选择可以将花朵强调出来的背景，背景中如果有河流或者树木的话，最好将它们处理成线条，这样会使构图比较整洁。

5.7 各种室外光线下的花卉

在不同的光线下拍摄，照片的主体会有不同的表现效果。对于拍摄花卉而言，不同的时间段都有好的拍摄光线，但早晚的效果更迷人一些。

晴天时光线非常丰富，当背对阳光顺光拍摄时，花卉受光面均匀，色彩比较鲜艳，但缺点是花卉缺乏立体感、层次感，影调平淡。如果是拍摄黑白照片，效果更差。因为黑白照片的画面效果，全靠影调的明暗，即黑、白、灰各种不同的层次来表现。

运用侧光，尤其是前侧光或后侧光来拍摄花卉，一般被认为是最理想，也是最常用的摄影用光。这种采光对花卉光照造型效果好，立体感强，层次分明，阴影和反差适度，色彩明度和饱和度对比和谐适中。

顺光下拍摄，过于强烈的直射光照射在花朵上，画面没有层次，缺乏美感

清晨时分低矮的光线照射在紫色的野花上，花朵的质感十分明显，另外，侧光使水珠更加晶莹剔透，非常生动

光圈F2.8，快门速度1/400秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.3EV

午后侧光下的郁金香

光圈F3.5，快门速度1/1250秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

面向阳光逆光拍摄花朵时，光的造型效果好，能够勾划出清晰的花朵轮廓。如果花瓣质地较薄，会使之呈现透明或半透明状，更细腻地表现出花的质感、层次和瓣片的纹理。运用这种光源，特别要注意花卉正必须进行补光及选用较暗的背景衬托，才能更突出地表现花卉形象。

逆光拍摄的大波斯菊花朵，花瓣呈半透明状，非常美丽

光圈F3.2，快门速度1/400秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.3EV

以平视的角度拍摄逆光下的花朵，花蕊在花瓣上的投影非常有戏剧效果

即使不是晴天也没关系，阴天同样有很好的机会拍摄。因为阴天里，光线是比较均匀的散射光，也是拍摄花卉较为理想的光源。散射光运用起来可以很灵活，不受光源的方向性局限，受光面均匀，影调柔和，反差适中。如果选择雨后的散光拍摄会使花卉显得清新，光彩诱人。

树下的阴影中有不错的散射光

雨后的散射光使山茶花看起来更加清新动人

小提示

阳光在一天里变化较大，直接影响着花卉光照的角度和拍摄效果。从光照度来分析，用自然光拍摄花卉，最好选择在日出后2小时内。此时光照度较为理想，造型效果好。早晨，由于花卉吸收了一夜的营养，故花卉色泽特别鲜艳，显得质地娇嫩，拍摄的效果甚佳，色彩清晰，层次分明，影调明朗，反差适中。

5.8 采用不同角度拍摄花卉

从不同角度拍摄花卉，都会形成高低左右不同的摄影角度，多试一些角度和不同的背景，俯拍，仰拍，偏左偏右拍，角度稍微变化，也会对构图发生影响。所以，为了选择适合的拍摄角度，应不惜时间和精力进行精雕细磨。

对于不同种类的花卉来说，最佳的拍摄角度是各不相同的。一般来说，在便于观赏的花圃或花坛里拍摄花卉，多采用俯视的角度拍摄。但拍摄水中的荷花，湖中的睡莲，角度就不是那么容易选择了。但摄影的趣味性就在于此，越是不容易拍摄的，就越是要想办法去寻找最理想的角度，这样才能做到有所突破，有所创新。

通常一些野花的花型都比较小，植株也比较矮，因此最好采用俯拍的角度，不仅可以拍摄到花朵可爱的形状，花蕊也清晰可见，花儿的生长环境也一目了然。

有些花的花形较大，植株也都比较高大，这时最好采取仰拍的角度拍摄。这样的拍摄角度比较有利于表现花朵的形状，并且以蓝天为背景，大致都会是比较好的作品。如果是想拍摄花朵的细节，可以使用长焦镜头拉近拍摄。也可以使用广角镜头，拍摄出大的场景，从而获得夸张的画面效果。

使用俯拍的角度拍摄植株较矮的花朵

仰拍有利于表现花朵的形状

光圈F2.8，快门速度1/400秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.3EV

5.9 雨后的花朵更鲜艳

雨后的空气清新自然。花朵经过了雨水的冲洗，显得更加娇艳湿润，饱满而充满了生命力，并且仍带着晶莹雨珠。这是花卉摄影非常具有魔力的时刻，如果你有微距镜头，这个时候用它拍摄，会有令人惊艳的效果。

当你用微距镜头拍摄时，别忘记把叶子和茎上的雨珠也拍下来，它可以衬托出花的娇嫩。当然，运用三脚架稳固相机也是不可少的。

清晨时分的光照射在紫色的野花上，花朵的质感十分明显。另外，侧光使水珠更加晶莹剔透，非常生动

光圈F2.8，快门速度1/400秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.3EV

雨后挂满水珠的野花

光圈F3.5，快门速度1/250秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

5.10 拍摄充满生机的花卉

生活在花海世界中各种鲜艳的昆虫，会使花卉看起来更有生机。拍摄花卉时连同昆虫一起拍摄下来，照片会更加生动鲜活，你可以等待蝴蝶、蜜蜂等昆虫停到花朵上时进行拍摄。

春天和夏天是万物生长的季节，比较容易找到昆虫的影子。尽量使用长焦镜头远距离拍摄，以免被昆虫发现。当然像左下图中的蜗牛除外，但是对于蜜蜂、蝴蝶等动作比较敏捷的小昆虫，长焦镜头的使用就非常必要了。这需要一点耐心，不过又是很值得的，试想当一只美丽的蝴蝶停在花朵上面的时候，你拍出的照片一定会很生动。

蜗牛小心翼翼的样子让画面看起来十分有趣

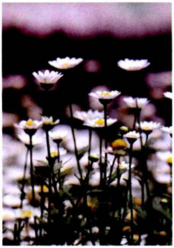
光圈F3.2，快门速度1/320秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.7EV

可爱的瓢虫让画面看起来更加有趣，趁它采食花蜜的时候使用长焦镜头拍摄

光圈F3.5，快门速度1/1250秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

5.11 使用竖构图表现花朵的生长力

摄影构图的目的在于用特定的摄影艺术语言、阐述和揭示主题内容。不同的构图会给人不同的视觉感受。一般来说，横幅的构图给人视野开阔、平稳的感觉，适合表现大的场景，比如拍摄风景照片，横构图能突出风景宁静、宽广的特点。而使用竖构图通常给人干净利落、气势不凡的感觉，并且还可以将一些体积比较小的物体显得高大挺拔。我们在拍摄花卉时，也可以使用竖构图表现花朵向上的生长力。



竖构图拍摄野菊花

光圈F3.5，快门速度1/1250秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

横构图拍摄野菊花

光圈F2.8，快门速度1/400秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.3EV

以上两幅图是拍摄的同一地点的相同的花，但可以明显感受到，横构图表现的是花的数量、生长之广泛，而竖构图则通过强调花朵向上的生长方向，表现花朵欣欣向荣生长的样子。

5.12 将焦点对准花蕊

花蕊是花朵生命力的象征。一张漂亮的花卉特写照片，尤其是使用微距镜头拍摄时，其视觉中心必然是花蕊，花蕊会一下子将观者的视线拉近，使画面更具吸引力。

当然，有些花在平常的状态下看不到花蕊，或者完全盛开时才能看到花蕊，这时候也要将焦点放在和花蕊同样的位置，比如半开的月季花，花瓣层层旋转，相互紧紧包围在一起，这时候可以将焦点放在花朵的正中央，这样才能保证画面的清晰区域比较均匀。

怒放的月季花

苹果花

光圈F3.5，快门速度1/640秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.5EV

5.13 自备各种卡纸作为背景

当拍摄环境比较复杂时，背景拍出来就显得不好看，这时要想把花的色彩表现好，可以在出门前就带上各种颜色的卡纸，拍摄时衬托在花朵的背后。

要注意背景颜色不宜太鲜艳或者过浅。根据花的颜色来选择背景，最好选用对比色。背景选用类似色，花的色彩显得和谐。无论是哪一种颜色，背景都要以简单、大方为好。

拍摄时将黑卡纸放在花朵背后

拍摄出在黑色背景下的花朵，看得出是在室外的花丛中吗

金黄色的向日葵花朵和蓝色的背景纸呈对比色，画面十分协调，并且颜色搭配得非常醒目

野菊花黄色的花蕊、嫩绿的枝叶和背景的黄色搭配得非常雅致

一般来说，背景采用比较深黑和暗淡的颜色，但有时从效果需要出发，也可以用浅色调、高调来处理。注意不能太过刺眼。最好背景颜色含有较多的灰色，否则会喧宾夺主，破坏主体和画面的整体化。

柔和高调中，即使不起眼的小花也会那么柔美

光圈F3.5，快门速度1/1250秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

小提示

当遇到花朵高、枝干大的情况时，人为背景就不是那么好布置，这时候可以充分利用自然条件做背景。如拍摄玉兰花、紫玉兰、木棉花等，树大花高，就要利用蓝色的天空做背景，也可利用房檐下的暗色墙壁做背景。拍摄时将光圈开大，使背景模糊，突出花朵，阳光照射下的花朵有深暗的背景作衬托，逆光效果更为突出，将会使作品增加非凡的魅力。

5.14 使用反光板对暗部进行补光

当利用自然光中的侧光和逆光作为主光源拍摄花朵时，难免会使花朵的阴影面过于暗淡，这时候反光板的使用非常重要。

反光板作为辅助光源在明亮的阳光下控制影像的对比度非常有效。小型反光板的使用非常简单，将反光对准被摄体的阴暗面可以获得与环境光协调一致的曝光效果。

使用反光板补光之后

使用反光板之前

小提示

使用反光板的时候，要注意反光板和花朵之间的角度、距离。反光板应该是和光线相对的，这样才能使明暗对比最柔和；反光板靠得越近，阴影的反光越明显，反之阴影的反光越不明显。有时候并不是反光板打得越近效果越好，如果明暗的反差太小，会导致画面缺少立体感。

5.15 使用喷水壶给花朵进行喷水

为了能使拍出的花卉栩栩如生、更加艳丽，可在花上喷洒适量的水，以形成露珠状为宜，这样拍出的花更加晶莹剔透、生机盎然。

喷水时要注意喷水的量，太多了看起来会像刚被大雨冲洗过，花朵会显得有点狼狈，没有美感；喷得太少又形成不了饱满的水珠，也不合适。

使用喷水壶给花朵喷水，并小心溅到镜头

喷洒的水珠要均匀，才能看起来更加自然

光圈F3.5，快门速度1/200秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

5.16 搭配花瓶以增添气氛

花卉本身已经是姿态万千，十分优美，但仅仅一味地拍摄单枝的花朵，难免会有些单调。现代的居室生活，离不开鲜花的美化作用，因此形状多样的各式漂亮花瓶也成为越来越多的居室摆放必备品。这些花瓶不仅形状多样，而且材料和质地也有许多种类，可以搭配不同类型的花朵，使花朵看起来更加美丽。

我们在拍摄花卉的时候，也不妨将花朵插入漂亮的花瓶中拍摄，不仅使画面更有居家的温馨气息，画面内容也更加丰富多彩。这时候最重要的当然是花瓶与花卉

类型的搭配。搭配得对，才能更加突显花朵的美丽；搭配不恰当，反而会给花朵的美丽减分。那么怎样才是恰当的搭配呢？举例来说，如果是花朵比较小、花枝又比较细，就不适合搭配形状过圆和饱满的花瓶，相反，方形的且相对比较窄的花瓶就比较合适，尤其是透明的玻璃质感的花瓶，更加能衬托花的柔弱、惹人怜爱；而花盘比较大的花朵就适合形状饱满的花朵，这样搭配沉甸甸的花盘看起来会比较稳定，等等。此外，花瓶和花朵的气质也要相宜，比如照片中形状简单典雅的白色花瓶，就很适合古典气质的梅花。

形状典雅的花瓶很适合搭配梅花

光圈F4.5，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

5.17 放在靠窗以获得柔和光线

室内也可以拍出漂亮的花卉照片，要注意光线的选择。室内的光线一般都不够充足，但是在靠近窗户的地方会有比较明亮的光线。在窗户前可以运用塑造能力很强的逆光和侧光，由于光线的方向性过于单一，拍摄时要注意在阴暗部补光。

在窗边的逆光下拍摄花朵

光圈F4.8，快门速度1/30秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

如果房间的窗子很小，房间内光线不够明亮，直接使用相机测光后的结果拍摄，强烈的逆光会使花朵过于暗淡，而窗子和窗外的美景将会一片死白，这样美好的气氛就拍不到了。因此如果室内足够明亮，室内的光线十分柔和，像上面照片中一样，这种情况会改善许多。但也要适当地给逆光下的花朵补光，这样才能拍摄出明暗度和影调统一的画面。

你也可以拉上窗帘制造一些静谧的气氛。当然窗帘最好是纱质的，这样不仅不会把光线全部挡死，经过纱帘透射过来的光线还会更加的柔和。这时候如果室内的照明不够，可以相应地做一些曝光正补偿，如果不设定曝光补偿，拍出的照片将会曝光不足。

当然，不论是以上那种拍摄方法，三脚架的使用是不可忽略的。室内的光线再

明亮，曝光时间也赶不上在室外拍摄的速度快。此外，拍摄整束花朵时候，不宜将光圈开得过大，因为拍摄花束时，画面会要求有一些深度，拍摄时基本上要将光圈设定在F4.5～F11，这样才能使整个画面都比较清晰。

5.18 拍摄特殊意境的花卉

许多摄影爱好者在拍摄花卉的时候，常常使用各种滤镜，拍摄不同意境的花卉照片，这种拍摄方法最能够发挥出拍摄者的独创性，因此深受许多人喜爱。

未使用滤镜拍摄的花朵特写

使用黄色滤镜拍摄的滤镜

但使用滤镜拍摄有意境的花卉照片，必须从花朵可爱、娇媚、情趣或者美丽的色彩、有趣的形状出发。毫无内涵的花卉照片，只会让人感觉在卖弄技巧。因此需要拍摄者明确自己的摄影意图，强调花儿的特征，这样的照片才会意味深长。

比如使用柔光镜拍摄的大波斯菊，使画面产生了柔和的模糊感，意在表现梦幻的效果，使观者犹如走入了作者的梦境中；而使用星光镜拍摄的花卉，在水珠制作光线，强调闪闪发光的状态，在闪烁的瞬间，给人晶莹剔透的感觉。如果是拍摄带有果实的花卉照片，这种效果就更适合了，闪烁的光芒还可以表现果实的丰硕。此外还可以使用雾面效果的滤镜，拍摄像在雾中的效果，色彩加强镜能够强调或者改变画面的色调等等。

使用柔光镜拍摄的大波斯菊

使用星光镜拍摄的花卉照片

6

Chapter

宠物作品的拍摄技巧

国内外对待宠物的态度是不同的，在国外，更多的是宠物将享受和家庭成员平等的待遇，或者是作为朋友，而在国内，宠物就是作为宠物的。我们总是喜欢不遗余力地将它们打扮得更可爱、更人性化，当然，也更乐意给爱宠们留下成长的生活照片。希望本章讲解的技巧能够更好地将你的爱宠拍得漂亮可爱些。

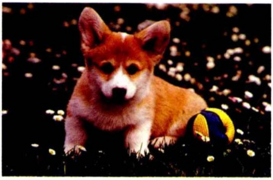
6.1 熟悉宠物的生活习性

宠物是我们的好朋友，帮宠物拍下可爱的照片，会留下许多温馨美好的记忆。但宠物的许多表现毕竟是我们难以捉摸的，不会像平时拍摄人像时那么容易沟通。因此拍摄之前要尽量充分了解宠物的生活习性，只有更熟悉你的宠物，你才能预知它在什么情况下会做出什么动作，在第一时间迅速抓拍到最精彩的照片。

宠物摄影一定要发自内心地爱宠物，只有真心喜爱宠物才能拍出好的照片。而且拍摄宠物要和宠物建立亲密的感情，如果你和宠物之间关系不好或没有感情也是不可能拍出好照片的。帮宠物拍照片应该是一件很轻松愉快的事情，没有必要给自己造成太多的困扰和心理负担。

懒洋洋的小猫咪最喜欢睡觉，趁这时候拍摄最容易

光圈F4.5，快门速度1/100秒，感光度ISO640，曝光补偿+0.3EV



狗狗最爱在草地上玩耍啦，玩累了就会安安静静地坐着

光圈F4.8，快门速度1/250秒，感光度ISO200，曝光补偿0.0EV

6.2 使用运动模式拍摄奔跑中的宠物

可爱的宠物或许非常听话，但活泼好动的性格会让你在拍摄时格外难把握，尤其是奔跑中的狗狗或者猫咪，自动模式下或许根本拍不到清晰的照片，使用相机的运动模式会让你的拍摄轻松许多。 数码相机在运动模式下，相机会自动锁定并跟踪运动的被摄体，直到对焦准确。同时为了能够凝固被摄体的运动瞬间，相机将自动采用较高的ISO感光度，以保证较高的快门速度。

相机的运动模式

使用运动模式拍摄狗狗的照片

运动模式下相机还可以开启连拍功能，只要被摄体在画面内，保持半按快门按钮，确定机会来临时完全按下快门，就能连续拍摄动态瞬间，大大提高了捕捉到精彩镜头的几率。

使用连拍总能拍摄到一张精彩的照片

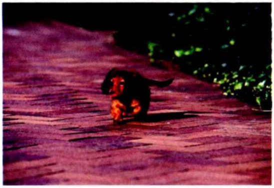
光圈F1.4，快门速度1/5000秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

6.3 使用快速快门进行抓拍

真正值得回味的照片，往往都是精彩的一瞬间。宠物们无意间可爱的表情、奔跑时快乐的样子，都需要比较高的快门速度才能抓拍到。宠物的表情和动作又都变化得特别快，有时候即使是在明亮的光线下，拍摄出的照片也会模糊，因此一般都需要1/250秒甚至更高，才能拍到比较清晰的照片。

一般来说，高速快门有两个作用，一个是将瞬间的动作永恒地定格在画面中；一个是在被摄体运动速度特别快的时候，使用高速快门拍摄出清晰锐利的影像。

在明亮的室外可以很轻松地获得足够快的快门速度，但是在灰暗的环境中，为了保持正常的曝光，可能快门速度就非常慢了，这时候可以适当调整感光度，以保证足够的快门速度。



狗狗奔跑起来时候速度比较快，只有快门速度大于或等于狗狗的速度时，才能拍到清晰锐利的影像

光圈F2.8，快门速度1/300秒，感光度ISO200，曝光补偿－0.5EV

使用高速快门将猫咪打哈欠的瞬间生动模样定格在画面中

光圈F7.8，快门速度1/250秒，感光度ISO400，曝光补偿0.0EV

6.4 使用慢速快门表现动感

使用快速快门可以拍摄到清晰的照片，虽然抓拍到了精彩的瞬间动作，但只是把宠物的动作记录下来了，并不能给人动感。慢速快门的作用就在于此，虽然拍摄的照片并不是清晰锐利的，但会在画面留下运动的痕迹，使画面充满动感。

相机的快门速度小于狗狗奔跑时的速度，柔顺的毛发在画面中拖曳出影子来，显示了狗狗奔跑的速度感

光圈F16，快门速度1/30秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

在明亮的室外，使用慢速快门拍摄，曝光时间太长，拍摄出的照片会白茫茫的一片。为了保证可以使用慢速快门，又能正常曝光，可以靠ND镜降低进入镜头的光线强度，ND镜的全称是中性灰度镜，又称中灰密度镜。它的作用是过滤光线，ND镜对各种波长的光线减弱作用是相同的。它既不影响黑白摄影中各种颜色的影调再现，也不影响彩色摄影中各种色彩的再现。ND镜分为ND2、ND4、ND8以及ND400，数字愈大，减光的效果愈强。ND2、ND4及ND8各可以减光1级、2级、3级；ND400可以减光9级，假如快门是1/500秒的话，装上ND400，在相同的光圈及感光度下，快门马上会变为1秒那么长。如果你在户外光线过于强烈的地方，拍摄宠物奔跑的英姿，可以试着在镜头前加一个合适的ND镜，可以使曝光不至于太过。

ND镜的使用可以保证在明亮的光线下使用慢速快门不至于曝光太过

光圈F4.5，快门速度1/500秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

6.5 采用平视拍摄更具亲和力

宠物的个子都比较矮，如果按照我们平时俯视他们的角度拍摄，画面感会非常平淡。所以拍摄时要尽量地压低你的视角，与宠物保持平视，让宠物有主角的感觉，画面中主题更加鲜明，不知不觉中视觉感受会更加美好。

和宠物保持水平，才能注意到它的各种神情，营造出温暖而又亲密的画面，宠物更可爱，更有亲和力了。

当狗狗玩累了在草地上休息时，是绝佳的拍摄机会。当它伸出小舌头来散热时，我们可以趴在狗狗前面，这样拍摄才能抓到这生动的表情。

狗狗睡着了，这时只有趴在和狗狗水平的位置，才能拍到狗狗甜蜜的睡姿

抓拍狗狗的生动表情

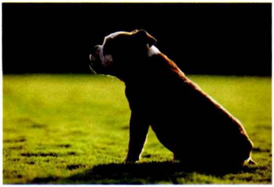
光圈F2.5，快门速度1/600秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.5EV

6.6 采用逆光有利于表现宠物的皮毛

我们都知道，逆光能勾勒出被摄物体整体轮廓与线条，呈现出极强的空间感。小动物们身上的皮毛，在逆光的环境下会显得很有质地，外形的轮廓表现力极强，毛茸茸的，让人忍不住想去抚摸。

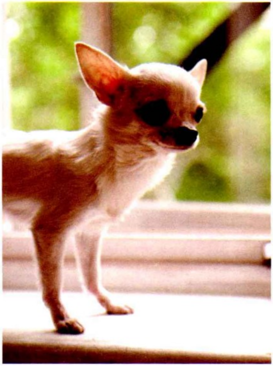
使用逆光拍摄虽然极富表现力，但如果曝光不足，容易使被摄体看起来整体都很暗。在逆光下拍摄宠物时，前方的光线会比较弱，要注意对宠物的阴影部位进行适当地补光。

清晨和傍晚空气都特别好，是带狗狗出去玩的好时机，并且这个时间段光线很棒。当狗狗背对着阳光时，低矮狭长的光线会给狗狗的皮毛镶上一层金边，质感非常强烈。



逆光下拍摄的狗狗

光圈F2.8，快门速度1/500秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV



在室内的窗边可以找到逆光，在窗户边拍摄可爱的吉娃娃，不仅身上的皮毛质感非常强烈，连狗狗耳朵上的血脉都十分清晰

6.7 亮晶晶的眼神光

眼睛是心灵的窗户。拍摄猫猫狗狗时，切记一定要把对焦点对在它们的眼睛上，这样画面的视觉中心才最明确。而这里要非常注意的是，一定要让猫猫和狗狗的眼睛闪烁着光芒，一双亮晶晶的眼睛才使宠物更可爱。

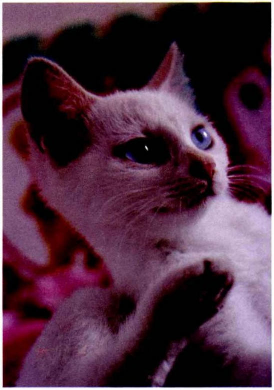
如图，狗狗在地板上睡着了，快门的声音惊醒了它，狗狗睁开惺忪的眼睛，窗外明亮的光线给狗狗加上了亮晶晶的眼神光，显得眼睛湿漉漉的，清澈动人。

利用窗外照射来的光线拍摄狗狗的眼神光

猫咪的眼睛更有特点，猫咪的瞳孔会随着光线的变化而变化，越暗的环境瞳孔越大。引导你的猫咪往光线明亮的地方看，眼睛越朝向有亮度的方向就越亮晶晶。比如窗外、室内的灯光或者柔光伞的方向，猫咪的眼睛圆滚滚的亮晶晶的，会为你的照片增色不少。

右图中，猫咪听到了窗外的响动，忽然转过头去，窗外明亮的光线使它的眼睛十分有神，照片格外生动。

虽然猫咪的表情和动作都足够可爱，但在逆光的环境下，没了眼神光，照片还是缺少了一点灵气



猫咪眼中亮晶晶的眼神光使照片非常生动

光圈F4.5，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.5EV

6.8 与宠物一起玩乐

有宠物的人都知道，养宠物不是一件容易的事情，你需要花费很多时间和精力来照顾它们，就像对待自己的孩子。宠物对主人有很强的依赖性，一旦你付出了自己的感情和爱心，它们也会以信任和忠诚回报你。要经常陪宠物一起玩耍，聪明的宠物总会能敏锐地感受到主人浓浓的爱意。拍下和爱宠一起玩乐的照片就更有意义了，这不仅仅是记录了你们在一起玩耍这件事情，更深刻的意义在于，留下了生命中温暖美好的时刻。

狗狗需要的运动量一般都很大，特别是大型犬，可以选择一个好天气带上狗狗一同出去玩耍。不用担心，训练有素的狗狗即使是在户外广阔的环境也能乖乖听从你的指挥。

可爱的狗狗最喜欢和主人一起奔跑，趁这个时候拍下它开心的样子，但最好不要拍到主人

光圈F42.8，快门速度1/3200秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

想陪猫咪痛快的玩耍，一个绝佳的办法就是去买一根逗猫棒。警惕性高又好奇的猫咪总是对来回摆动的东西特别感兴趣。在它面前抖动逗猫棒，会引起它强烈的狩猎天性，特别是小猫咪，傻乎乎又认真的表情真是可爱得要命。但是一定要注意手不要离猫咪太近，不然很容易被玩性大发的猫咪抓伤。

被逗的猫咪会站起来伸出猫爪，可爱极了

光圈F4.5，快门速度1/400秒，感光度ISO200，曝光补偿0.0EV

在草地上玩耍的狗狗才会露出开心的笑容

光圈F2.8，快门速度1/640秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

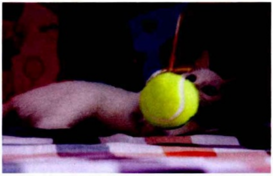
6.9 利用玩具抓拍宠物可爱表情

猫猫和狗狗都特别喜欢玩小玩具，比如狗狗喜欢在草地上玩球，还非常喜欢玩飞盘，猫咪就特别喜欢用小爪子扒拉小东西。抓住它们爱玩的特点，也可以拍出特别精彩的照片。

猫猫狗狗们一玩起来简直不要命，不仅把玩具撕咬得不成样子，周围的一切都会被它们搞得乱糟糟，这听起来确实有点疯狂，但会使拍摄变得非常容易。这时候你只需把玩具放到事先布置好的背景中，支上三脚架，就等它痛快地玩耍吧。把相机设置在连拍模式，任何一个表情也不错过。另外趁宠物们玩耍时拍照还有个优点，就是它们玩起来都会非常认真，即使平时只要看到相机就会跑开，只要你把它们平时最喜欢的玩具扔过去，它们立刻就感觉不到相机的存在了。

如下图，可爱的猫咪似乎对这只块头对于它来说不算太小的网球非常感兴趣。开始它在睡觉，为了拍摄，我把网球上的绳子拴在了床边的椅子上，并且来回地晃动，听见响动的猫咪醒来了，它很快中了我的圈套，显然被球吸引了，睡意全无，开始了痛快地玩耍。相机的连拍功能在最后第三张照片捕捉到它看镜头的一瞬间，两只小爪子还抓着球，脸上仍旧带着捉球时认真无比的表情，可爱极了。

使用连拍模式拍摄猫咪玩球的样子，这是连拍的第一张



使用连拍模式拍摄猫咪玩球的样子，这是连拍的第二张

使用连拍模式拍摄猫咪玩球的样子，第三张捕捉到的画面最清晰、最精彩

光圈F3.2，快门速度1/280秒，感光度ISO400，曝光补偿+0.5EV

在这里要提醒一点，虽然和拍摄基本无关，但是这也很重要的一件事。不见得给宠物买了好玩的玩具它们就时刻都很开心了，宠物是我们的好朋友，我们同样是它们最亲密的伴侣，要发自内心地爱它们，经常陪它们玩耍，才会让爱宠们时刻都感受到来自我们的关心和爱护。

带上狗狗的玩具陪它一起在草地上玩耍

7

Chapter

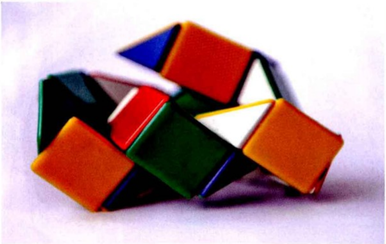
静物作品的拍摄技巧

静物摄影拍摄主体的越来越多元化，但无一不对静物的细节刻画都有着很高的要求。现在的静物摄影，常常体现在产品的摄影上。能够很好地把握住主体物的整体和细节，并把它们的商业价值魅力很好地体现出来，这才是静物摄影的关键之处。

7.1 布置清新淡雅的背景

为了使拍摄的静物更令人印象深刻，单纯的背景是首选。清新淡雅的背景，不仅可以使画面更加清新明快，还有突出主体的作用。

背景可以是不同材质、纹理的物体，而我们周围常见的生活用品都可以拿来当作拍摄的背景。纸张是最常用，并且很容易得到的材料。只要是不反光的纸张，各种颜色都可以。拍摄小的静物时，并不需要很大的纸张，但一定要平整、干净才行。纯色的纸张就很合适。还可以用渐变色的纸张做背景，效果一般都不错。



使用白色纸张做背景拍摄的静物效果

光圈F2.5，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

不使用背景纸，在桌子上随便拍摄的照片

各种颜色的纸张可以衬托出不同效果，因此拍摄不同的静物时，可以多试几种颜色的背景纸，直到效果满意为止。如下图，粉色的背景纸很适合拍摄女孩子的小玩意，衬托出静物的可爱。此外，如果觉得仅仅是单纯的背景过于单调，可以使用一些道具来衬托被摄主体，道具的选择也可以不受颜色、形状和大小的限制，比如小贝壳、珍珠、树叶等，只要使用恰当，都可以起到画龙点睛的作用。

粉色的背景纸衬托出透明唇膏的可爱和女孩气

光圈F1.2，快门速度1/130秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

道具的陪衬

光圈F1.4，快门速度1/120秒，感光度ISO200，曝光补偿0.0EV

7.2 投影的处理

在拍摄时，大多数静物都要求真实地表现其本身固有的色彩和质感。但在运用光线时，光线照射所产生的投影会给拍摄带来麻烦。尤其是使用多灯拍摄时，画面中被摄体会产生很多投影，如果处理不好，将会影响画面的整体效果。要注意亮度适中，富有层次，才能有助于质感的表现。

减少画面中没用的杂乱投影，最好的拍摄方法是在拍摄静物时只用一盏灯，这样在画面上只有一个投影，而要想保留画面中投影的细节，可以用反光板来对静物的阴影部分进行补光，而反光板的使用不会给画面带来新的投影。这样画面中只会出现一个投影，不仅画面感不杂乱了，单独的投影会衬托出静物的立体感。

拍摄时只有一处光源，因此画面中只有一个投影

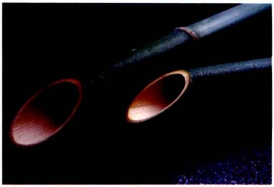
采用多灯拍摄时，画面的投影比较杂乱

光圈F13，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

小提示

在拍摄时，用均匀的散射光照明，也可以将静物的投影减弱。可以用白布或者白纸布置在被摄体周围，再打上灯光，这样白布会将光线柔化，再反射到被摄体上，这样投影就会减弱许多。

还可以使用脱影箱来消除投影，在脱影箱的四周打上灯，将要拍摄的静物放到箱内拍摄，投影就会消失了。



以使用暗色调作为背景，这样，光照的投影和暗色调的背景融为一体，静物的投影没有那么明显了

光圈F2.8，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

7.3 侧光表现粗糙的质感

拍摄静物最重要是表现静物的特征、质感，层次，不同的静物需要选用不同种类的光线来表现其质感。像布料、毛线、粗陶、麻料等质感的静物，对光线的吸收

性很强，适合采用光质较硬的侧光来表现其粗糙的质感。

侧光能够将毛线织物毛绒绒的温暖质感表现出来，围巾的针织花纹也可以看得一清二楚

光圈F2.8，快门速度1/20秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.3EV

使用侧逆光拍摄的毛巾的质感

光圈F4.5，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

采用侧光作为主光来拍摄时，容易使画面明暗度反差太大，因此拍摄时光比的控制应该较小为宜，可以通过提高硬光投影所产生阴影部分的亮度来缩小反差的对比。

未用反光板

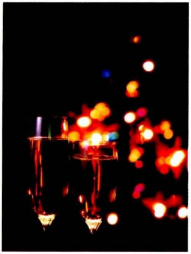
光圈F3.2，快门速度1/40秒，感光度ISO200，曝光补偿0.0EV

使用反光板后

光圈F3.2，快门速度1/60秒，感光度ISO200，曝光补偿0.0EV

7.4 逆光表现透明的质感

透明物体的拍摄并不简单，但如果能掌握好用光的技巧，拍摄出的照片会非常精彩。拍摄透明物体，固然要拍摄出透明的质感来。使用侧光拍摄时当然也能拍摄出透明的感觉来，但不够明显。而在静物后打上逆光，光线会更具穿透力，在不同质感上形成不同的亮度，而有一定质感的地方，就形成了灰黑色线条，从而强调物体的透明质感。并且逆光可以形成明亮的背景，以不同明暗度线条和面块来表现透明物体的造型和质感。



拍摄时故意将透明高脚杯后面的圣诞树摄入画面，酒杯中闪烁的彩灯表现了杯子的透明质感

光圈F2.8，快门速度1/300秒，感光度ISO200，曝光补偿－0.5EV

侧逆光的使用使画面感觉非常棒，光线穿透透明的酒瓶投射在桌面上，摇曳的光影给画面平添了光彩

光圈F2.8，快门速度1/300秒，感光度ISO200，曝光补偿－0.5EV

在静物台拍摄时，可以在静物台下打一个底光，画面感觉会更加干净透明。比如拍摄香水瓶，可以将香水瓶平放在静物台上，光线从下面穿透香水瓶，瓶内一切都一清二楚，并且透射光的使用使画面形成明亮的背景。逆光的使用使画面绚丽又不失凝重，厚重的光影暗喻了香水的芳香悠长，显现出别具风格的韵味，香水瓶仿佛悬浮着，给人以无限的遐想。

逆光拍摄的透明香水瓶

光圈F2.8，快门速度1/300秒，感光度ISO200，曝光补偿－0.5EV

小提示

逆光拍摄时，首先要防止光线进入镜头，产生眩光。其次，最好使用点测光或者是中央重点侧光的侧光模式，如果使用平均测光需要增加1～2挡曝光量，防止主体曝光不足。最后，可以使用反光板对被摄主体正面进行补光。

7.5 活用各种光源拍摄静物

不仅室内的摄影棚中可以拍摄漂亮的静物照片，影棚外的各种光线和光线同样具有非常强的塑造能力。这些光线千变万化，运用得当同样会使画面独具魅力，并且是在我们日常生活环境中随处可见的，因此更加亲切自然。

比如居室内的大落地窗边，这里明亮的光线足够拍摄出精彩的静物照片。也许你会有同感，晴朗的天气，落地窗边的阳光总是十分充足，将随意一件物品放在这样的环境下，场面看起来都会十分安静和敞亮，不自觉地，心里就特别的舒适。当然，简洁干净的背景仍然是必备的条件，最好只留下白色的墙壁和干净的地板，窗帘的加入也非常不错，并且拉上窗帘会使光线看起来更加柔和，画面更加静谧。

落地窗边的椅子

光圈F7.8，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.3EV

户外阴影下的散射光则适合更加细致地表现静物本身特有的情趣，散射光柔和的光质能准确地再现静物本身的形状和颜色，从而使画面真实自然。

如左下图中拍摄的风车，屋檐下阴影中的散射光将风车明快可爱的颜色完美地再现，背后绿树丛中闪烁的光斑和转动的风车搭配在一起，让人不禁遐想起快乐的童年。

室内灯光下也可以有不错的拍摄效果，比如酒吧昏暗的环境，光线能塑造出迷醉的气氛，这是非常棒的效果。拍摄时可以将感光度适当地调高一些。

闪烁的光斑和迎风而动的风车，让人不禁回忆起那快乐的童年

光圈F2.8，快门速度1/300秒，感光度ISO200，曝光补偿－0.5EV

酒吧里拍摄的加冰块的酒杯

光圈F3.2，快门速度1/80秒，感光度ISO600，曝光补偿－0.5EV

7.6 亮线条勾勒静物的边缘

在拍摄静物时，偶尔也会用到轮廓光。当画面缺少生气时，轮廓光可以给被摄

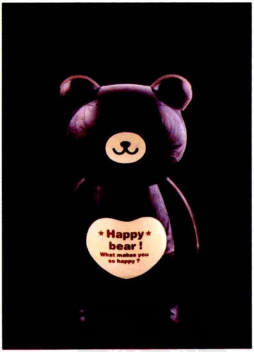
体表现出鲜明的外形，巧妙地运用轮廓光可以使物体的各个层面分离，产生纵深感。轮廓光多使用逆光来表现，效果一般以柔和为宜，与主光比不宜过大，还要注意不要将逆光摄入镜头，否则会产生光晕。

使用轮廓光拍摄塑料存钱罐，小熊身体的每个部位都非常有立体感

光圈F1.2，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

布光的情景

亮线条的表现最好还要使用深色的背景，这样更能衬托出被摄体的明亮轮廓，可以在被摄体的两侧后方各置一块白色反光板，然后再用造型灯照射反光板，利用反光板反射出的散射光照亮被摄体的两侧，形成明亮的线条。



使用黑卡纸做背景

光圈F1.2，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

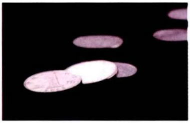
7.7 拍摄铮亮的金属制品

金属制品极易反光，如果使用强光拍摄，物体产生的强烈反光看上去会比较扎眼。但是，为了准确展示出物体的原有形态，只能尽量将反光减弱。因此，应当使用辅助道具来调节照明光线的强度。首先，为了准确地展现出物体的原有形态，应该选择比较强烈的照明，但是如果使用强烈的光源直接照射在金属制品上，又会大

大破坏照片的美感。这时候如果使用柔光箱，光线的强度会显得有点弱，我们可以将半透明的描图纸罩在造型灯外面，这样不仅比直接照明柔和，又比使用柔光箱的光线强烈一些。

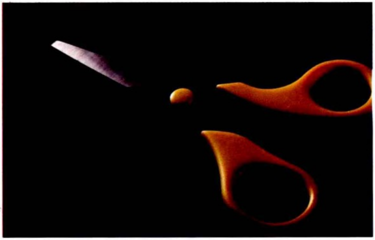
使用素描纸减弱直接照明的拍摄效果

光圈F11，快门速度1/160秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV



使用柔光箱拍摄的效果，光线过于柔和，拍不出金属铮亮的质感

其次要注意金属制品表面的反光。右下图中的圆圈部分是拍摄时应该避免的反光。这种反光可以避免，比如可以通过调整商品的摆放位置、角度或者添加某种道具来消除反光。其实拍摄时使用一盏灯比较容易控制，左下图就是使用单灯拍摄，充分利用反光板，制造出大范围的、柔和的光线，静物表面的反光会比较均匀。



使用反光板制造均匀的反光

光圈F13，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

难看的反光

7.8 拍摄色泽诱人的菜肴

拍摄菜肴时，最重要是拍摄出能够调动食欲的色感。拍摄时一定要将菜肴的色彩还原，刚刚烹饪好的菜肴在很短的时间内就会失去最佳的形态和色泽，因此要极力将拍摄时间大大缩短。

在尽量还原菜肴色彩的同时，色彩的搭配也是关键。如左下图，设想如果将绿色的菜叶移开，画面中只剩红嫩的肉色和菜板的颜色，该是多么乏味。此外亮黄色的柠檬搭配使画面的色彩更加明快。因此拍摄时可以多尝试搭配各色的食品，才能给人愉悦的视觉感受，进而调动起食欲。

我们都知道，热气腾腾的菜肴会给人温暖美味的视觉感受。如果看不到热气就会给人残羹冷炙的印象，自然调动不起食欲。

但是热气是不容易拍摄到的，尤其是炎热的天气，几乎看不到菜肴冒出的热气。有些摄影师会使用干冰来代替菜肴的热气，效果非常不错。

培根肉

光圈F4.5，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.5EV

热气腾腾的清炒油菜

光圈F4.5，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.5EV

小提示

我们平时看到一些摄影师拍摄出的很棒的菜肴照片，常常会惊叹其色泽的新鲜至极。其实这些菜肴还都是半成品，如果像我们平时做饭，将菜肴烹熟，根本不可能有如此鲜艳的色彩。所以如果想拍摄出色泽和形态极佳的菜肴照片，做菜的时候稍微在锅中翻炒一下即可。

很重要的一点，为了让菜肴看起来更加可口，可以在菜肴表面淋上一层油，这样色泽更加明显，自然就显得美味可口。

拍摄时构图也是非常讲究的，除非是比较干净、典雅的餐桌，或者有意想将整个场面表现出来，最好不要拍摄到盘子以外的部分。另外，比起大场景的拍摄，使用微距来描写美食的质感和颜色才是更好的选择。

我们可以通过以下两张照片来做个对比，就右下图的照片本身来说，无论是构图还是用光都没有问题，菜肴看起来也很美味，但连同砂锅一起拍摄，怎么看都像是在记录这道菜，而不是重点表现这道菜如何美味，质感如何诱人；左下图的照片就大不相同了，虽然是同一道菜，但拉近了拍摄的距离，着重表现了砂锅中的菜肴，而不是仅仅在说明菜肴是盛在砂锅中的。

合理的构图方式

光圈F4.8，快门速度1/125秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.5EV

不恰当的构图方式

7.9 拍摄美味点心的技巧

甜蜜可口的点心深受人们的喜爱。一款美味的点心，有使人心情变愉悦的特别作用。拍摄点心是一件非常享受的事情，因为可以在甜蜜温馨的气氛中完成一幅幅赏心悦目的作品，实在是很美的一件事。

光线的运用也十分关键。点心的质感也都十分强烈，有奶油的润滑、面包的弹性、蛋糕的松软，只有将各式点心的各种质感准确再现，才能使画面看起来更加真实生动。一般来说，拍摄点心最好是使用一个侧光或者逆侧光作为主光，然后从相反方向打上一个柔光灯作为辅助光来补光，这是最常见和最实用的布光方式。同时，在光的颜色上来讲，最好使用稍微偏暖的光，这样会使点心看起来更加香甜，画面更加温馨。

雪梨面包

光圈F5.0，快门速度1/8秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

从右图面包的高光部分可以明显看出，拍摄时主光是后方射来的逆侧光，同时为了将前方阴影处的细节表现出来，使用了一个稍弱的灯光作为辅助光补光。这样的布光方式使面包看起来非常有立体感，质感非常强烈。

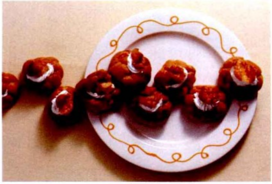
美味可口的面包

光圈F3.2，快门速度1/60秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

拍摄点心时，构图和拍摄角度可以十分灵活，不同的构图方式和拍摄角度，搭配不同的道具，可以拍摄出各种有趣的画面。

面包和盘子

光圈F5.6，快门速度1/100秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.5EV



泡芙

光圈F5.6，快门速度1/90秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

拍摄时不仅可以采用水平的拍摄角度，采用俯拍也会使画面更有趣味性，像上面两幅照片一样。此外搭配可爱的盘子和桌布是重点，或者像右上图那样，将泡芙摆成有趣的造型，都可以拍摄出极富新意的画面来。盘子上用果酱勾勒的花边是可爱的关键。

7.10 用水珠增强水果蔬菜的新鲜感

水果和蔬菜的拍摄，最主要是表现其本身的色泽和新鲜感。为了达到这个效果，可以在水果或者蔬菜表面撒上适当的水珠，给画面增添生气。

拍摄时，采用比较强烈的灯光照明，这样更能清晰地体现水果自身的特点。

水珠使水果看起来更加新鲜可口

光圈F2.8，快门速度1/90秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

拍摄过程中，采用柔光箱和蜂巢来进行布光。将有柔光箱的灯位于相机的前侧方，将蜂巢灯置于水果或者蔬菜的后侧方，注意将灯尽量靠近水果或者蔬菜，并保持较高的亮度，这样才能将其表面的水珠照射得晶莹透亮，进而更好地表现蔬果的新鲜感与光感。

微距的使用使画面更具视觉表现力

光圈F2，快门速度1/200秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

水珠的点缀使西红柿看起来更加饱满，讨人喜爱

光圈F2，快门速度1/200秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

7.11 加入冰块拍摄冰爽饮料

炎炎夏日，人们常常用冰爽的饮料来解暑。因此，拍摄饮料最重要是拍出冰爽清凉的视觉感受，除了在饮料的瓶壁上喷洒水珠之外，在饮料中加入冰块，也是屡试不爽的好办法。

柠檬汽水总能让人想起小时候甜蜜夏天

光圈F2，快门速度1/200秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

加入冰块以后，冰块很可能很快就融化在饮料中了，因此不得不在最短的时间内拍摄完毕。为了能够更加深入地拍摄，摄影师常常在饮料中加入假的冰块，通常都是塑料做成的，和饮料的密度差不多，能够像真的冰块一样飘浮在饮料中。并且假的冰块不会融化，拍摄时间则会大大延长，便于更加细致地拍摄。

画面整体的蓝色调，更加让人感觉凉爽

光圈F2，快门速度1/200秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

7.12 使用星光镜拍摄节日礼品

漂亮的节日礼品通常都要给人以喜庆、闪亮的视觉感受。在拍摄礼品时，如果不采取任何技巧措施，礼品本身虽然会闪闪发光，但拍摄出来的画面还是稍微会显得有些暗淡无光。

我们知道，使用星光镜可以拍摄城市灯火辉煌的夜景，能将灯光拍摄出美丽的星芒效果，以衬托夜景的华丽感觉。拍摄闪闪发光的节日礼品，我们同样可以使用星光镜给礼品的高光部位增添星芒效果，从而衬托出节日的喜庆、欢乐气氛。与不使用星光镜拍摄的画面相比，礼品看起来也会高档、华丽许多。

未使用星光镜拍摄的画面

光圈F2.8，快门速度1/250秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.5EV

使用星光镜拍摄的画面

光圈F5.6，快门速度1/100秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.5EV

小提示

在拍摄闪闪发光的节日礼品时，不仅星芒的效果可以增添节日喜庆的气氛，色温对于画面氛围的表现也很重要。色温越高，照片画面越显得蓝；相反，色温越低，画面中的暖光越多，氛围越温馨。因此在拍摄的时候，可以根据自己的需求适当地调整相机的白平衡。

星光镜的使用使圣诞铃铛看起来更加温暖柔和

光圈F2.8，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

7.13 拍摄橱窗物品如何去除反光

有些情况下，我们无法将被摄物体拿到眼前来拍摄，比如隔着橱窗拍摄，很容易会拍到橱窗上玻璃的反光，效果很不理想。那么如何消除玻璃上的反光呢，拍摄出橱窗内漂亮的物品呢？这里我们将分析其拍摄方法与技巧。

拍摄之前要将橱窗上的灰尘擦拭干净，保证玻璃足够透明。如果相机的微距模式或者微距镜头可以足够靠近橱窗内的静物，并且橱窗内的静物非常小，那么很简单，直接将相机的镜头紧贴着玻璃，对焦、取景、曝光，这样一幅没有玻璃反光的静物特写照片就完成了。

使用微距模式拍摄橱窗内的小静物

光圈F2.8，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

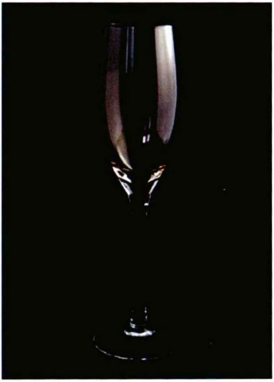
小提示

一些刚刚接触数码相机的新手，在拍摄橱窗内的静物时，往往会使用闪光灯，尤其是在夜晚拍摄时。这是不正确的做法，不但不能拍到好的画面氛围，还会加重玻璃的反光。在拍摄的时候，尽量不要使用相机的自动模式，以免在自动模式下，内置闪光灯自动闪光。拍摄时尽量把闪光灯关闭。

但有时候紧贴玻璃拍摄无法获得清晰的焦点，这就需要使用圆偏振镜来拍摄了。在白天拍摄橱窗照片时，要尽可能使用圆偏振镜，它能有效地过滤橱窗的反光，从而获得清晰的影像。

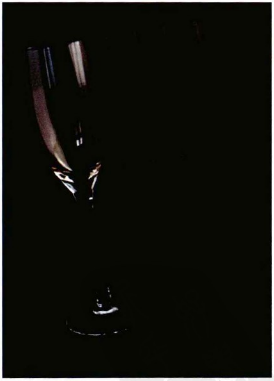
7.14 多次曝光拍摄动感效果

多重曝光是胶片时代的产物。传统的胶片单反相机中，多次曝光是一个非常重要的功能，是一种独树一帜的摄影手法。多次曝光技术的原理是在一幅胶片上拍摄几个影像，让一个被摄物体在画面中出现多次，可以拍摄出魔术般无中生有的效果，这也正是它的独具魅力之处，吸引很多人使用这种技法。在胶片时代，拍摄多重曝光的效果会非常麻烦，因为看不到最后成像的位置。



采用普通的拍摄方法拍摄的酒杯，虽然曝光、构图都没有问题，但是太过死板，画面没有任何吸引力

光圈F2.8，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV



使用多次曝光的方法拍摄到移动的酒杯效果

光圈F2.8，快门速度1/120秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

现在许多数码单反相机也具备多重曝光的功能。好在和胶片单反相机相比，使用单反数码相机拍摄完可以立即看到画面效果，所以一次不行，多试几次就可以。

第一次曝光的影像大小、位置往往起着决定性作用。多重曝光影像的重叠部位越少越好，这样可以避免画面过于杂乱。且多次曝光的背景通常以暗色或者纯黑色为最佳，如果背景像要拍摄的物体那样明亮，那么多次曝光产生的叠影效果往往难以把握。因此在拍摄“移动的酒杯”时，选用了纯黑色的绒布做为背景，在布光时也尽量不使背景受光，只使用一个聚光灯从侧面打在酒杯上，酒杯另一面不受光的部位使用反光板打亮。多次曝光时保持酒杯的位置不动，只移动相机。经过精心的布置和操作，以及多次的尝试，一副充满动感的画面就完成了。

7.15 拍摄随处可得的静物小品

生活处处都有美，只要我们善于发现，总能找到令人赏心悦目的镜头。

一只圆形的时钟挂在墙壁上，这是我们都见过的画面，但在摄影师的镜头下，这就是一副十分有情趣的画面，简洁干净，却又韵味十足。

墙上的时钟

光圈F5.6，快门速度1/90秒，感光度ISO100，曝光补偿－0.3EV

画面整体的蓝色调，明亮的取景，更加让人感觉清洁凉爽

光圈F2，快门速度1/200秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

静物小品涉及的拍摄内容可以相当丰富，只要我们留心，日常生活中随处可见的生活用品都可以是小品，只要用光、构图、色彩都能表达出美来，都能达到不同凡响的艺术境界。例如右图，不过是我们每天都会用到的一块香皂，随手放在卫生间内，可是拍摄时作者对光线的控制把握得非常好，画面表现出一种透明、清新的气氛，非常干净。

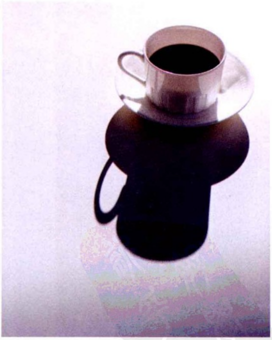
静物小品可以是随手拍得的，也可以是经过了深思熟虑以后刻意摆拍的画面。立意新颖、鲜明，可以赋予画面哲理性，引人思考，或有讥讽之意，或有幽默之感；或者是画面的表现效果比较耐人寻味，给人诗情画意般的美好感受。但终究是摆拍，一定要避免构图和静物布局的死板。

看似随手抓拍到画面，其实是刻意将鲜花安排在街头，赋予画面引人遐想的故事性

光圈F2，快门速度1/200秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV

画面的不同构图总能给人不同的视觉效果。拍摄静物小品，画面中的留白可以使照片看起来更加寓意深远。不同的空间安排，能够体现出不同的呼应关系。物体会因为形状不同、线条的伸展方向不同、光线的照射不同等等情况，而显出一定的方向性。所以如果画面中有留白的构图方式，要先仔细观察被摄静物的方向性，进而合理地安排空白，来组织画面中对象与对象的联系和呼应。要善于灵活、有创造性地运用空白。

我们来看一下右边的照片，如果单单只拍摄一个咖啡杯，画面会十分平淡乏味。而拍摄时灵活地运用逆光的照射，将咖啡杯置于画面的一角，大片的面积都留给杯子的投影和空白，这种大胆的面积对比，反而给人特殊的视觉感受。大片的阴影给人安静、寂寞的感受。



咖啡杯

光圈F4.5，快门速度1/400秒，感光度ISO100，曝光补偿+0.7EV